

الأعمال الفنية

أحمد لطفي



مهرجان القراءة للجميع

2000

التداوى بالأعشاب



الهيئة المصرية
العامة للكتاب

إهداء 2006

ورثة الكيميائي / محمد فاروق الفران
الإسكندرية

التداوى بالأعشاب

اسم العمل الفني : الهدوء ١٩٩٨ التقنية : زيت على قماش

مقاس العمل : ٨٠ × ٦٥ سم

حامد عويس (١٩١٩)

فنان رفيع القدر ، منح بصمة لا تنسى لحركة الفن المصري منذ الخمسينات . وهو فنان اجتماعي الأسلوب ، ينحسب سياق الموضوع عنده إلى التأكيد على أهمية «فن اشتراكي» . ومع ذلك فهو تعبيرى تمتلئ شخصه بعافية فلاح مصرى مؤهل لاحتمال المصاعب . وبرغم أنه مصور حاذق إلا أن الخط ظل هو العنصر الحاسم فى تأطير عناصر كل شكل فى الصورة ، فهو مصور وفى لفكرة الرسم فى انتاج العمل . ولاشك أن لوحاته الشهيرة التى تجسد الانتظار ، والعمال ، والحصاد هى بذاتها التى ماتزال تحمل حضورا استثنائياً يزداد فى الذاكرة الجمعية كلما مر الزمن .

أحمد فؤاد سليم

التداوى بالأعشاب

أحمد لطفى



مهرجان القراءة للجميع ٢٠٠٠ مكتبة الأسرة

برعاية السيدة سوزان مبارك

(الأعمال العلمية)

الجهات المشاركة:

جمعية الرعاية المتكاملة المركزية

وزارة الثقافة

وزارة الإعلام

وزارة التعليم

وزارة الإدارة المحلية

المجلس الأعلى للشباب والرياضة

التنفيذ : هيئة الكتاب

التداوى بالأعشاب

احمد لطفي

الغلاف

والإشراف الفني:

القنان : محمود الهندي

المشرف العام :

د . سمير سرحان

على سبيل التقديم

«كتاب لكل مواطن ومكتبة لكل أسرة، تلك الصيحة التي أطلقتها المواطنة المصرية النبيلة «سوزان مبارك» في مشروعيها الرائع «مهرجان القراءة للجميع» ومكتبة الأسرة، والذي فجر ينبوع الرغبة الجارفة للثقافة والمعرفة لشعب مصر الذي كانت الثقافة والابداع محور حياته منذ فجر التاريخ.

وفي مناسبة مرور عشر سنوات على انطلاق المشروع الثقافي الكبير وسبع سنوات من بدء مكتبة الأسرة التي أصدرت في سنواتها الست السابقة ١٧٠٠٠ عنواناً في حوالى ٣٠٠ مليون نسخة لاقت نجاحاً واقبالاً جماهيرياً منقطع النظير بمعدلات وصلت إلى ٣٠٠٠ ألف نسخة من بعض إصداراتها.

وتنطلق مكتبة الأسرة هذا العام إلى آفاق الموسوعات الكبرى فتبدأ بإصدار موسوعة «مصر القديمة» للعلامة الاثرى الكبير «سليم حسن» في ١٦٠ جزءاً إلى جانب السلاسل الراسخة «الابداعية والفكرية والعلمية والروائع وامهات الكتب والدينية والشباب» لتحاول أن تحقق ذلك الحلم النبيل الذي تفوهه السيدة: سوزان مبارك نحو مصر الأعظم والأجمل.

د. هدير هساحان

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

إلى والديّ :

رب إرحمهما كما ربياني صغيرا
رب أوزعني أن أشكر نعمتك
التي أنعمت عليّ وعلى والديّ وأن
أعمل صالحاً ترضاه وأدخلني
برحمتك في عبادك الصالحين
وأصلح لي في ذريتي إني تبت إليك
وإني من المسلمين .

أمين يا رب العالمين

إستهلال PREFACE

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين سيدنا محمد رسول الله الصادق الوعد الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين وعلى كل من سبقه من الأنبياء والمرسلين وبعد ؛ فقد قال محمد بن موسى الخوارزمي : « لم يزل العلماء في الأزمنة الخالية والأمم الماضية يكتبون الكتب مما يُصنفون من صنوف العلم ووجوه الحكمة نظراً لمن بعدهم وإحتساباً للأجر بقدر الطاقة وورجاء أن يلحقهم من أجر ذلك ذخرة ، ويبقى بهم من لسان الصدق ما يصغر في جنبه كثير مما كانوا يتكلفونه من المؤونة ، ويحملونه من المشقة في كشف أسرار العلم وغامضه ، وإما رجل سبق إلى ما لم يكن مستخرجاً قبله فورثه من بعده ، إما رجل شرح مما أبقي الأولون ما كان مُستغلقاً ، فأوضح طريقه ، وسهل مسلكه ، وقرب مأخذه ، وإما رجل وجد في بعض الكتب خلافاً فلم شعثه وأقام أزره وأحسن الظن بصاحبه غير راد عليه ولا مفتخر بذلك من فعل نفسه » .

مقدمة INTRODUCTION

الطب المثل ، الطب الشعبي ، الطب التقليدي ، الطب القديم ،
الطب العربي ، الطب الأخضر ؛ كل هذه مسميات للدلالة على
التداوى بالأعشاب .

والتطبيب بالأعشاب قديم قدم الإنسان ، بل إن الله - عز وجل -
خلق الأرض وما عليها من نبات قبل أن يخلق الإنسان . فالنبات هو
الغذاء الرئيسى لكل الكائنات الحية . وشاء الله سبحانه وتعالى أن يجعل
من النباتات غذاء ودواء . ووهب الطيور والحيوانات غريزة تهتدى بها إلى
ما ينفعها من تلك النباتات كغذاء وإلى ما يصلح لها عند المرض كدواء .
قال الله - عز وجل - :

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ
فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ
مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ
مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَنَعْمَ إِنِّ فِي ذَٰلِكُمْ
لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ [سورة الأنعام آية ٩٩].

وحى الله الوهاب ؛ الإنسان بالعقل وأمره بالملاحظة والبحث
والدرس والتجربة والاستنتاج ؛ لكى يهتدى إلى الخواص الغذائية
والطبية للنباتات .

ولم يترك الله العليم الخير الناس فى ظلام الجهل والجهالة بل أيدهم
برسل يعلمونهم ما خفى عنهم ويخرجونهم من الظلمات إلى النور .

قال تعالى : ﴿ كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِنْكُمْ يَتْلُوا
عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ
وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ ﴾ [سورة البقرة آية ١٥١] .

وفى مسند الإمام أحمد ، من حديث زياد بن علاقة عن أسامة بن
شريك ، قال : « كنت عند النبى - ﷺ - ، وجاءت الأعراب ، فقالوا
: يا رسول الله ؛ أنتداوى ؟

فقال : نعم يا عباد الله ؛ تَدَاوَوْا ؛ فإن الله عز وجل لم يضع داء إلا
وضع له شفاء ؛ غير داء واحد .

قالوا : ما هو ؟

قال : الهرم .

وكان أمر النبى - ﷺ - : « تَدَاوَوْا » فى عصر لم تكن فيه الأدوية
الكيميائية المعروفة اليوم موجودة . فكيف كان الناس يتداونون ؟! كانوا
يتداونون بالأغذية وهى من النباتات والأعشاب ، وكذلك بعسل النحل
الذى استخلصه النحل من الأعشاب والزهور وبالقرآن الكريم ؛ قال
تعالى :

﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ * ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلَفٌ أَلْوَنُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَنْفَكُرُونَ ﴾ [سورة النحل آية ٦٩] .

وقال تعالى :

﴿ يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [سورة يونس آية ٥٧] .

وذكر الله في القرآن الكريم الكثير من النباتات التي ثبت أن لها العديد من الفوائد الطبية ، مثل : الزنجبيل ، والكافور ، والثوم ، والبصل ، والتين ، والزيتون ، والنخيل والأعشاب والرمان ، والريحان ، وغيرها .

قال « المجوسى » الذى توفى سنة (٩٤٤) م فى كتابه « كامل الصناعة الطبية » : « إن أمكنك أن تعالج العليل بالغذاء فلا تعطه شيئاً من الدواء ، وإن أمكنك أن تعالج بدواء خفيف مفرد فلا تعالج بدواء مركب ، ولا تستعمل الأدوية الغريبة والمجهولة » .

وقال أبو بكر الرازى (٨٥٤ - ٩٣٢ م) فى كتابه « الحاوى » : « إن استطاع الحكيم أن يعالج بالأغذية دون الأدوية فقد وافق السعادة » .

وقال أيضاً : « إن العمر قصير عن الوقوف على فعل كل نبات الأرض ؛ فعليك بالأشهر مما أجمع عليه ؛ ودع الشاذ واقتصر على ما جرب » .

وقال ابن سينا (٩٨٠ - ١٠٣٧ م) : « في حالة الأدوية المركبة فإن
المجرب منها خير من غير المجرب ، وقليل الأدوية خير من كثيرها في
غرض واحد » .

طب الأعشاب عند قدماء المصريين

المصرى القديم عرف الأعشاب ودرسها ، وترك من البرديات الكثير مما يدل على أنه وقف على أسرار الأعشاب الطبية ، حيث وصف أكثر من مائتين وخمسين نباتاً ، منها : النعناع ، والكمون ، والبابونج ، والينسون ، والزعر ، وقال أن من خواصها أنها مدرة للبول . والتين والخروع والحنظل والصبر ، وهى مليئات . وقشر الرمان لطرد الديدان . وحب الهال - الجبهان - والشبث ؛ لفتح الشهية وللمساعدة على الهضم . والأفيون والسكران والخشخاش وهى نباتات مخدرة ومسكنة ولعل المصرى القديم استخدمها قبل إجراء العمليات الجراحية لتخدير المرضى . وعرفوا الثوم وفوائده ، وتم العثور على فصوص منه فى مقابر طيبة .

وفى ورقة طبية قديمة فرعونية عرفت باسم ورقة « زويجا » يقول المصرى القديم : « عندك قشر رمان فكسره واسحقه مع عصير العنب وادهن به آثار الجرب فى الجلد فإنه يزيله » . كما أنهم استخدموا الأعشاب ؛ وما استخلصوه منها فى عملية التحنيط .

قال ابن البيطار : « إن قدماء المصريين كان الطب عندهم منذ آلاف السنين مشابها للطب القديم والحديث كل المشابهة ؛ من ناحية تحضير

البذور والنبات والعقاقير والحشائش والمواد من كل الوجوه بحسب ما شاهدهو وأدّتهم إليه فطرتهم ، وبعد أن اجتمعت لهم أشياء كثيرة بالتأمل فاستخرجوا عللها والمناسبات التي بينها فحصلوا على قوانين كلية ومبادئ منها يبدأ بالتعلم والتعليم وإلى ما أدركوه منها يتسهي فعند الكمال يتدرج في التعليم من الكليات إلى الجزئيات ، وعند استنباطها يتدرج من الجزئيات إلى الكليات .

وسجلت إحدى البرديات التي تحدثت عن أسطورة « إيزيس وأوزوريس » الكلمات التي ذكرتها « إيزيس » ؛ لشفاء الطفل « حورس » بعد أن أشعل الكهنة النار فيه ؛ تقول البردية : « اخرج يا من تأتي في الظلام وتدخل خلصة ، هل أتيت لتقبل هذا الطفل ؟ لن أسمح لك بتقييله ، هل أتيت لتأخذه ؟ ! لن أسمح لك بأخذه مني ؛ لقد حصته منك بعُشب أفيث الذي يؤمك ، وبالبصل الذي يؤذك ، وبالشهد الذي هو حلو المذاق للأحياء ومُر في فم الأموات . . . » . ويتضح من الكلمات المذكورة أن قدماء المصريين استخدموا الأعشاب في شفاء المرضى وكذلك في عملية التحنيط التي برعوا فيها .

طب الأعشاب الصيني

أو الطب التقليدي الصيني ، وهو من أقدم النظم الطبية في العالم ويشمل - بالإضافة إلى الأعشاب - الوخز بالإبر والتشيج والعلاج باللمس ؛ أو الوخز بالأصابع .

ويستخدم في عدة دول أخرى كاليابان ، وسنغافورة ، وفيتنام ، وماليزيا ، وكوريا ، وكذلك الهند وغيرها .

وفي الصين حوالي (2170) مستشفى للعلاج بالطرق التقليدية وما يزيد على (600) مصنع لتحضير الأعشاب كأدوية وعلاجات .

ومن أهم النباتات ذات الفوائد الطبية في الصين وكوريا نبات الجنسنج (GINSENG) والكلمة مكونة من مقطعين ؛ «جين» وتعنى الإنسان ، و« سنج » وتعنى الحياة ، وهى نبتة استخدمها الأطباء اليونانيون قديماً لعلاج كثير من الأمراض . وهى تشبه في تكوينها جسم الإنسان ويبلغ طول النبتة بالإضافة إلى جذورها الدرنية حوالي (25) سنتيمترا . منها نوع أبيض وهو النوع الشائع ، ونوع أحمر ، وهو نوع نادر .

ومن الفوائد الطبية لنبتة الجنسنج ، أنها تستخدم في علاج هبوط ضغط الدم ، وتقوم بتنشيط خلايا الجسم دون إثارتها ، وتعالج الأمراض الالتهابية . ويمكن الحصول عليها مسحوقة حيث تُشرب بعد غليها - كالشاي - مع إضافة العسل أو ما يقوم مقامه للقضاء على مرارة طعمها . وهى موجودة ضمن محتويات كثير من الأدوية المعروفة اليوم .

طب الأعشاب عند العرب

قال سينيوبوس : « إن المسلمين استعملوا جميع أنواع الزراعة ، وحملوا كثيراً من النباتات إلى صقلية وأسبانيا ، وربوها في أوربا ؛ فأحسنوا تربيتها حتى تظنها متوطنة ، ومثل ذلك : الأرز والزعفران والعنب والمشمش والبرتقال والنخل والهلجون ، والبطيخ الأصفر - الشام - والعنب ، والعطر والورد الأزرق والأصفر ، والياسمين ، والقطن والقصب » .

ابن البيطار (٥٧٥-٦٤٦هـ) (١١٩٧-١٢٤٨م)

هو أبو محمد عبد الله بن أحمد ضياء الدين الأندلسي المالقي . إمام العشابين وشيخ علماء النبات . الذي عاش في القرن الثاني عشر الميلادي . قال المؤرخون أنه أعظم عالم نباتي حتى القرون الوسطى ، وكتبوا عنه : « ضياء الدين بن البيطار هو الحكم الأجل العالم النباتي ، أوحده زمانه ، وعلامة وقته في معرفة النبات وتحقيقه واختياره ومواضع نباته ونعت أسمائه على اختلافها وتنوعها » .

درس الأعشاب ووقف على أسرارها الطيبة ونبغ في الأقرباذين نتيجة لذلك ، وحوث مؤلفاته ما يزيد على (١٥٠٠) عقار اكتشفها نتيجة

لدراساته على النباتات والأعشاب ، ومن كتبه :

(١) مفردات ابن البيطار أو « الجامع لمفردات الأدوية والأغذية »

(٢) الدرة البهية ، أو « مختصر الجامع في الأدوية المفردة »

(٣) المغنى في الأدوية المفردة .

(٤) شرح أدوية كتاب ديسقوريدس .

(٥) ميزان الطبيب .

(٦) الإبانة والإعلام بما في المنهاج من الخلل والأوهام .

وترجمت مؤلفات ابن البيطار إلى اللغات الأجنبية ، ومنها كتابه « الجامع » الذى ترجمه « لوكليز » إلى اللغة الفرنسية وقال عنه : « أن ابن البيطار أدخل ما يربو على الثمانين في العقاقير والمفردات الطبية » .

قال ابن البيطار ؛ أن الطب له ثلاثة أحوال :

(١) التجربة .

(٢) الإلهام .

(٣) المصادفة والاتفاق .

فيروى أن امرأة كانت بمصر مبتلاة بأمراض كثيرة ، منها ضعف المعدة وامتلاء الصدر - وأخلط رديئة - واحتباس حيضها - فاتفق أن أكلت نبات « الراسين » مرات ؛ فذهب عنها جميع ما كان بها ، ورجعت إليها صحتها ، وقد استعمل المرضى نبات « الراسين » فبرئوا من هذا المرض .

قال ابن أبي أصيبعة : « إن بعض خلفاء المغرب مرض مرضاً طويلاً وتداوى كثيراً فلم يتفع بها ، فرأى في بعض الليالي النبي - ﷺ - في نومه ، فشكى له ما يجده ، فقال - ﷺ - : « ادهن بلا ، وكل لا تبرا » ، فلما انتبه من نومه بقي متعجباً من ذلك ، ولم يفهم ما معناه ولم يفهم المعبرون عنه شيئاً ؛ إلا على بن أبي القيثرواني رحمه الله فإنه قال : يا أمير المؤمنين إن النبي - ﷺ - أمرك أن تدهن بالزيت - زيت الزيتون - وتأكل منه ؛ فتبرأ ؛ لأن الله يقول : ﴿ من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية ﴾ . فلما استعمل ذلك صح وشفى .

وفي كتاب « التيسير » قال عبد الملك بن زهر : « إننى كنت قد اعتل بصرى ، وعرض على انتشار في الحذقتين دفعة فُشغل بذلك بالى فرأيت فيما يرى النائم من كان في حياته يعنى بأعمال الطب ؛ فأمرنى بالاكتمال بدهن الورد ، وكنت لم أزل طالباً لم يكن لى حنكة فى الصناعة ، فأخبرت أبى فنظر فى الأمر ملياً ثم قال : استعمل ما أمرت به فى نومك فانتفعت به ، ثم لم أزل أستعمله إلى أن صنتف كتاب « تقوية الأبصار » .

قال أبقرط : « إن الهوام ترعى بذر الرازيانج الطرى ليقوى بصرها .

إن البازى إذا اشتكى جوفه عمد إلى طائر معروف يسميه الإغريق « ذريفوس » فيصيده ويأكل من كبده فيسكن وجعه فى الحال .

وقال ابن القيم الجوزية فى « الطب النبوى » أن السنائر - القطط - إذا أكلت ذوات السموم ؛ تعمد إلى السراج ؛ فتلعغ فى الزيت تتداوى به . وأن الحيات إذا خرجت من بطون الأرض - وقد غشيت أبصارها - تأتى

إلى ورق الرازيانج^(١)؛ فتمرّ عيونها عليها إذا خرجت بعد الشتاء لاستضاءة العين .

أبو بكر الرازي :

« أبو بكر محمد بن زكريا الرازي » الذي ولد في النصف الأخير من القرن الثامن الميلادي بالقرب من طهران . من أقواله : « إن الإنسان لو عمر ألف سنة ، واكتفى فيها بمشاهداته واختباراته الخاصة لما استطاع أن يحيط علماً بما وصل إليه الإنسان بتعاقب الأزمنة واختلاف الديار ، فهو مضطر لذلك لإنارة بصيرته بعلوم الغير » .

وقال : « إذا كان الطبيب عالماً والمريض مطيعاً فما أقل لبث العلة وسرعة الشفاء » .

وقال : « من واجب الطبيب أن يوهّم المريض أن صحته جيدة وأن الشفاء قريب ، وإن لم يثق بذلك ، فمزاج الجسم تابع لأخلاق النفس » .

وكان الرازي من رواد الطب التجريبي واختار القروذ ليجرى عليها تجاربه قبل تجربتها على الإنسان .

قال ابن الجوزي - أبو الفرج بن علي بن الجوزي - في كتابه « الأذكياء » حكاية تدل على مهارة ودكاء الرازي ؛ « حدثنا بعض الأطباء الثقات أن غلاماً من بغداد قدم الرى ، فلاحقه في طريقه أنه كان ينفث الدم ،

(١) الرازيانج هو الشمر .

فاستدعى أبا بكر الرازي الطبيب المشهور بالحدق ، فأراه ما يتفت ،
ووصف له ما يجد ، فنظر إلى نبضه وقارورته ، واستوصف حاله ، فلم
يقم له دليل على سُل ولا قرحة ، ولم يعرف العلة . .

فاستنظر العليل - طلب منه مهلة - لينظر في حاله ، فاشتد الأمر على
المريض ، وقال : هذا يأمر لي من الحياة ؛ لحدق المتطبب وجهه
بالعلة ؛ فزاد ألمه ، ففكر الرازي ، ثم عاد إليه ، فسأله عن الماء الذي
شرب ، فقال : من صهاريج ومسقات ، فثبت في نفس الرازي بحدة
خاطره ، وجودة ذكائه ؛ أن علقه كانت في المياه ، وقد حصلت في
معدته ، وذلك الدم من فعلها ، فقال : إذا كان غدٍ عاجلتك ، ولكن
بشرط أن تأمر غلمانك أن يطيعوني فيك بما أمرهم ، فقال : نعم .
فانصرف الرازي فجمع مركنين كبيرين من طحلب ، فأحضرهما في غدٍ
معه ، فأراه إياهما وقال : ابلع ما في هذين المركنين ، فبلع شيئاً يسيراً ثم
توقف ، فقال له : ابلع . قال : لا أستطيع . فقال للغلمان : خذوه
فأقيموه ، ففعلوا به ذلك ، وطرحوه على قفاه ، وفتحوا فاه ، فأقبل
الرازي يدس الطحلب في حلقة ويكبسه كبساً شديداً ، ويطالبه ببلعه
ويتهدهه بأن يضرب إلى أن يبلعه كارهأ أحد المركنين بأسره ، والرجل
يستغيث ، ويقول : الساعة قذف . فزاد الرازي فيها يكبسه في حلقة ،
فزورعه القىء ، فتأمل الرازي ما قذف فيه ؛ فإذا فيه علقه ، وإذا هي لما
وصل إليها الطحلب ؛ قربت إليه بالطبع ، وتركت موضعها ؛ فالتفت
على الطحلب ، ونهض العليل معافى .

وكان للعرب الفضل في فصل الصيدلة عن الطب ؛ على أن يلم
الصيدلي بعلوم الطب ، وأن يلم الطبيب بعلوم الصيدلة إذ قال الرازي في

كتابه « الحاوى » : « إن الصيدلة ليست من صنعة الطبيب ؛ بل لها شخص خاص يختص بها . . . وأن الصيدلة صناعة خادمة للطب . . . ولا يستطيع إلا القليل من الأطباء الحذاق أن يعرفوا تفاصيل الصيدلة والصناعات الأخرى الخادمة للطب » .

ومن كتب الرازى :

(١) كتاب : سر الأسرار

(٢) كتاب : المنصورى فى الطب

وفى كتابها ؛ « شمس العرب تسطع على الغرب » تقول « سجيريد هونكه » : « لقد فضل العرب محضر الدواء - الصيدلى - عن واصفه - الطبيب - وأوجدوا مهنة الصيدلانى الذى ارتفع إلى مركز عال بفضل علومه ومستوليته الخاصة » .

ويقول « ول ديورانت » فى كتابه ؛ « قصة الحضارة » : « كان المسلمون أول من أنشأ مخازن الأدوية . . وأن الفضل يعود للعرب والمسلمين فى تأسيس أول مدرسة للصيدلة ووضع التأليف المتمعة فيها » .

« موفق الدين عبد اللطيف البغدادى » الذى ولد فى بغداد فى أوائل القرن الحادى عشر الميلادى . نبغ فى النبات وأجاد وصفه ودراسته قال عن البلسان :

« يوجد فى مصر بعين شمس فى موقع محاط عليه محتفظ به مساحة سبعة أفدنة ، وارتفاع شجرته نحو ذراع ، وعليه قشران ؛ الأعلى أحمر خفيف ، والأسفل أخضر ثمين ، ويستخرج منه دهن ذو رائحة عطرة غلى الثمن ثياب بضعف وزنه فضه ، ودهن البلسان يستخدم فى الطب ، ولا يوجد إلا فى مصر ، ويؤخذ الدهن بطريقة تحتاج إلى مهارة وخبرة ، ويجمع ويوضع فى زجاجات تسد سداً محكماً وتدفن فى الأرض إلى فصل الصيف فتعرض للشمس ، فيطفو على سطحها دهن يجمع ويستعمل فى شفاء بعض الأمراض المستعصية » .

ووصف « الجميز » فقال : « تخرج ثمرته من الخشب لا تحت الورق ، ويختلف فى السنة سبعة بطون ، ويؤكل أربعة أشهر ، وشجرته كبيرة ؛ كشجرة الجوز العاتية ، ويخرج من ثمرته وغصنه إذا فصدت لبن أبيض ؛ إذا طلى على ثوب أو غيره صبغه بلون أحمر ، والجميز بارد رطب ردىء للمعدة ، ولبن شجرته يلصق الجراح ، ويفش الأورام ، ويلطخ على لسع الهوام » .

أعشاب ونباتات أجريت
التجارب عليها وثبتت
فوائدها الطبية

الثوم

في اختبار صيني على الخواص الطبية للنباتات ، تم علاج (16) حالة من حالات الالتهاب السحائي الذي يسببه فطر يسمى CRYPTO-COCCUS NEOFORMAN ، وعلاجه المعروف هو الـ (AMPHOTERICINE) وهو يتطلب زمناً طويلاً وتكلفة مرتفعة كما أنه يترك آثاراً جانبية خطيرة .

إلا أن العلاج الجديد كان بالثوم ؛ الذي يعالج الكثير من الأمراض منها ؛ العدوى المعوية البكتيرية والطفيلية ، وارتفاع ضغط الدم ، وزيادة السكر في الدم ، وتصلب الشرايين والأورام السرطانية . ومن أجل ذلك قاموا بتحضير الثوم في دواء يسمى ALIUN SATIUM . كما قام العلماء الروس باستخلاص مضاد حيوي يُدعى (ALLICINE) وأطلقوا عليه اسم : « البنسلين الروسي » .

كما اكتشف العاملون في اليونسكو أثناء تجاربهم في « التبت » ألواحاً من الفخار في أنقاض أحد الأديرة القديمة تحتوي على وصفة لإعادة الشباب إلى الكائن الحي . والطريقة المذكورة بسيطة جداً ونتائجها فعالة للغاية ، وهي كالآتي :

١ - يتم سحق (350) جراماً من الثوم (بعد غسلها وفرمها جيداً) بواسطة قطعة من الخشب أو الفخار .

٢ - يؤخذ (200) جراماً من عصير الثوم في إناء فخارى ويضاف إليه (200) جرام من الكحول النقي وينلق الإناء بإحكام ويوضع في مكان رطب ومظلم لمدة (10) أيام .

٣ - يتم ترشيح المستحضر من خلال قطعة سمكة من القماش ثم يُرج جيداً ويترك لمدة من (2) إلى (3) أيام .

ثم يتم تناول المستحضر على هيئة نقاط تضاف إلى (50) جراماً من اللبن البارد ، للجرعة الواحدة (3) مرات يومياً ، قبل الأكل بعشرين دقيقة ، وفقاً للجدول الآتي :-

عدد نقاط مستحضر الثوم			اليوم
الإفطار	الغداء	العشاء	
١	٢	٣	الأول
٤	٥	٦	الثاني
٧	٨	٩	الثالث
١٠	١١	١٢	الرابع
١٣	١٤	١٥	الخامس
١٥	١٤	١٣	السادس
١٢	١١	١٠	السابع
٩	٨	٧	الثامن
٦	٥	٤	التاسع
٣	٢	١	العاشر

وبداية من اليوم الحادى عشر يتم تناول (٢٥) نقطة من المستحضر على اللبن إلى أن يتفد المستحضر .

وقال الأطباء أن هذا المستحضر يُحسِّن البناء الحيوى العام ويزيل رواسب الدهون والجير ، ويعيد مرونة الأوعية الدموية وبذلك يمنع تكون الجلطة وضيق الأوردة وتصلب الشرايين والأورام والشلل ، كما أنه يُحسِّن النظر .

ويتم تكرار العلاج بهذا المستحضر بعد خمس سنوات وليس قبل ذلك .

والثوم من الفصيلة الزنبقية التى تتميز بأن معظم نباتاتها أعشاب معمرة ذوات درنات أو كورمات أو أبصال . ويحتوى الثوم على ما يقرب من ٢٥,٠٪ زيوت طيارة صفراء ، ومواد صمغية ، وكم بسيط من الدهون ، ويتميز برائحته النفاذة . وهو قريب من البصل ، وفى الحديث : « من أكلهما فليُمتها طبخاً » . وإذا مُضغ بعده ورق السذاب ؛ أذهب رائحته من الفم . والثوم يحتوى على مادة شبيهة بالبنسلين ؛ ولذلك اكتسب أهمية كبيرة فى علاج الدوسستاريا الأميية ، ويدخل فى كثير من المستحضرات الطبية ويكون على شكل شراب أو أقراص أو غيرها .

ويساعد الثوم القناة الهضمية على التخلص من المواد السامة وله مفعول مطهر للمعدة ويقضى على الميكروبات الكائنة فيها ، ويعالج كسل الأمعاء والصداع الناتج عن ذلك ؛ إذ يقوم بتنشيط حركة الجهاز الهضمى . كما يُستعمل لتخفيض ضغط الدم المرتفع ، ويدر البول ،

ويعمل كطارد للبلغم والدود وينفع من وجع الصدر من البرد ، وينفع من تغير المياه ، والسعال المزمن ، ويؤكل نيئاً ومطبوخاً ومشوياً ، ويحفظ صحة أكثر الأبدان .

وإذا طُبِخ الثوم بالماء أو اللبن وجُعِل على الدمامل ؛ فجرها . وإذا خُلط بالعسل وطلى به ؛ أبرأ البثور الخبيثة وقروح الرأس الرطبة ، والبهق . والثوم جيد ومفيد لأصحاب النقرس ووجع المفاصل ومشويه ينفع من وجع الأسنان .

الثوم والسرطان

قامت باحثة في إحدى الجامعات بدراسة دقيقة حول الثوم الطازج فأثبتت أن بالثوم مادة بيضاء متبلورة تُسمى «الإلين» وهي مادة فعالة ضد السرطان .

وعلى مدى ستة أشهر قامت الباحثة العاملة بحقن فئران التجارب بهذه المادة ، وراقبت النتائج وفي النهاية أثبتت المادة فعاليتها فتراجع النمو السرطاني في الفئران المصابة بالسرطان بنسبة حوالى (67%) وانخفضت نسبة الوفيات من (100%) إلى صفر في المائة .

هذا بالإضافة إلى فعالية مادة « الإلين » كمضاد حيوى لعلاج الأمراض الجلدية ، مثل : البرص والسنتة ، وعلاج التزلات المعوية والدومستاريا .

البصل

قال تعالى : ﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَحْمُسِي لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاجِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِئُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلَهَا قَالَ أَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ أَهِيطُوا مِصْبَرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَآسًا أَنْتُمْ ﴾

[سورة البقرة آية ٦١].

روى أبو داود في سننه : عن عائشة رضی الله عنها : أنها سُئِلَتْ عن البصل ، فقالت : « إن آخر طعام أكله - ﷺ - كان فيه بصل » .

وثبت عنه في الصحيحين : « أنه منع أكله من دخول المسجد »

وفي السنن : « أنه - ﷺ - أمر أكله وأكل الثوم : أن يُمِيتَهما طبخاً » .

البصل يقوى المعدة وينعشها ، والمطبوخ من البصل ينفع من اليرقان والسعال وخشونة الصدر ، ويدبر البول ، ويلين الطبيعة . وإذا شوى ولصق على الدمامل أنضجها ولينها وفتحها وأنقاهما من الدم والمادة .

ومن أصابه الرعاف^(١)؛ فليسحق حصالبان^(٢) ويريه بهاء البصل ويشرب منه قطنه ويضعها على أنفه فيقطع الرعاف . وكل من بلى بداء الثعلب في ذقنه أو شعره فعليه ببذر البصل ؛ يسحقه مع الكمون الأسود ويربهما في الزيت الطيب - زيت الزيتون - ويدهن به موضع داء الثعلب ؛ فإنه يبرأ .

وكل من شرب دواءً مُسهلاً وابتل بالقيء والغثيان فليشم البصل ؛ يذهب عنه ذلك .

وإذا قطر البصل في الأذن التي ثقل سمعها ؛ ذهب ما بها من الضرر والطنين والقيح .

وكل من بلى بالثآليل - السنط - في أصابعه ؛ فعليه ببذر البصل ؛ يسحقه مع الملح ، ويريه في الخل ويدهن به الثآليل ؛ فتذهب .

وإذا كان الإنسان مسافراً في الحر فليشم بصلة ولا يأكل منها شيئاً فتدفع عنه ضرر ريح السموم .

وإذا أكل طازجاً ؛ أفاد في علاج التزلات المعوية ، وتطهير القناة الهضمية ، وفي تخفيض نسبة الكولسترول في الدم .

ومن أضرار البصل :

أنه يورث الشقيقة ، ويصدع الرأس ، ويولد أرياحاً ويظلم البصر . وكثرة أكله ؛ تورث النسيان ، ويغير رائحة الفم والنكهة ، ويؤذي الجليس والملائكة . وإماتته تذهب بهذه المضرات عنه .

(١) الرعاف التريف الأنفى .

(٢) حصالبان Rosmary

قال بن مَسَوِيَه في كتابه « المحاذير » : « من أكل البصل أربعين يوماً ، وَكَلِفَ وجهه ، فلا يَلمُومَنَّ إلا نفسه » . قال أبُقراط : « كل كثير فهو مُعَادٍ للطبيعة » .

ومن المعروف أن أكل البقدونس بعد الثوم والبصل يساعد على إزالة رائحتهما من الفم .

حكمة

أخي لن تنال العلم إلا بستة ساتيك عن
مجموعها ببيان ذكاء وحرص واصطبار وبلغته
وصحية أستاذ وطول زمان

النخل

قال تعالى : ﴿ فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي
مِثُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّنْسِيًّا * فَتَادَبَهُمَا مِنْ تَحْتِهَا
الْأَخْرَجْنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا * وَهَرَى إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ
تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا * فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرِينِ
مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ
الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴾ [سورة مريم آية ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦] .

استدل البعض - من هذه الآيات - على الشهر الذي ولد فيه المسيح -
عيسى عليه السلام - وعلى أهمية البلح الرطب - الناضج - المرأة الحامل
والمرضع والنساء .

والنخل نبات من العائلة النجيلية (PALMAE) والاسم العلمي
لنخيل البلح هو (PHOENIX DACTYLIFERA) ، والنخل كله
فوائد؛ وفي الصحيحين ، عن ابن عمر رضى الله عنهما ، قال : « بيننا
نحن عند رسول الله - ﷺ - (جلوس) : إذ أتى ببجمار نخلة ، فقال

النبي - ﷺ - : إن من الشجر شجرة مثلها مثل الرجل المسلم ؛ لا يسقط ورقها ؛ أخبروني : ما هي ؟ فوقع الناس في شجر البوادي . فوقع في نفسى : أنها النخلة ، فأردت أن أقول : هي النخلة ؛ ثم نظرت فإذا أنا أصغر القوم سناً : فَسَكْتُ . فقال رسول الله - ﷺ - : هي النخلة . فذكرت ذلك لعمر ، فقال : لأن تكون قلتها أحبُّ إلى من كذا وكذا .

شُبِهُتِ النخلة بالمسلم لكثرة خيرها ودوام ظلها ، وطيب ثمرها ووجوده على الدوام .

وثمرها - البلح - يؤكل وطباً ، ويابساً - تمرّاً - ويانعاً وهو غذاء ودواء ، وقوت ، وحلوى ، وشراب وفاكهة . وجذوعها للبناء والآلات والأواني ويتخذ من خوصها : الحُصْر والمكاتل - جمع مكمل - والأواني والمراوح ، والسلال وأقفاص الفاكهة والخضروات ومن ليفها : الحبال والحشايا والمكائس ونواها عُلْف للإبل ، ويدخل في الأدوية والأكحال .

البلح ؛ يحتوى على كميات كبيرة من فيتامين (ب) و (أ) و (ج) ويحتوى على مواد سكرية تصل نسبتها إلى (70,6%) ومواد دهنية بنسبة (3%) ، ومواد بروتينية بنسبة (2%) ونسبة من الألياف (10%) ونسبة من الماء (13,8%) ، وأملاح معدنية قلوية بنسبة (2%) وهى أملاح البوتاسيوم والكالسيوم بالإضافة إلى عنصر الحديد .

الفوائد الطبية للبلح :

يساعد على تخليص الدم من السموم ومن الحموضة الزائدة فيه ، ويساعد على تكوين كرات الدم الحمراء ، وعلى الوقاية من البلاجرا ،

ويستطيع الجسم تحويل السكريات الموجودة بالبلح إلى سكر أحادي - جلوكوز - فتصبح مفيدة في إمداد الجسم بالطاقة . والبلح الأخضر يلصق الجراحات الطرية .

قال داود الأنطاكي عن البلح : « اسم لثمرة النخل إذا كانت في المرتبة الرابعة ، فإذا نضج فهو البسر ، ثم الرطب ، ثم التمر . والبلح في النخل كالحصرم في الكرم - العنب - وأجوده الأخضر المشرب بالحمرة الرقيق الصغير النوى ، القابض لعضل اللسان بحلاوة ، وهو يقوى المعدة والكبد ، ويقطع الإسهال المزمن والقيء الصفراوي ، وإدرار البول ، ويطيب العرق ، ويشد العصب المسترخى . . . » .

نوى البلح : يحتوى على زيت أجود من زيت بذرة القطن . وإذا أحرق نوى البلح واكتحل به أحد البصر ، وسود العين وأنبت هذب العين .

وإذا طبخ نوى التمر ، وشرب فُتَّت الحصى . ويصلح إذا أُحرق في لصق الجراحات الرطبة ويلحم الجروح . ويحتوى النوى على (5, 62%) كربوهيدرات ، و (5 و 8%) دهون ، و (5 و 5%) بروتين ، و (16%) ألياف و (1,5%) رماد ، و (3 و 9%) حمض الميريستك ، و (24%) حمض اللوريك ، و (10%) حمض البالميتك ، و (25%) حمض الأوليك ، واللينوليك ، و (2 و 3%) حمض السيترك .

الجَمَامَر (قلب النخل) :

وهو المأخوذ من بطن النخل ؛ ينفع من خشونة الحلق ، ويمنع الإسهال بتزف الدم - الدوستاريا - وينفع من الحرارة والصفراء ويصلحه

وزيد في فائدته مربي الزنجبيل . وينفع من نفث الدم واستطلاق
البطن ، وغلبة المرة الصفراء وثائرة الدم وهو بطيء الهضم .

التمر (البلح الجاف) :

ثبت في الصحيح عنه - عليه السلام - : « من تصبح بسبع تمرات (وفي لفظ :
من تمر العالية) ، لم يضره ذلك اليوم سُم ولا سحر » . وثبت عنه أنه
قال : « بيت لا تمر فيه جياح أهله » . وثبت عنه أنه أكل التمر مفرداً ،
وأكله بالخبز ، وأكله بالزبد .

والتمر ؛ مقو للكبد ، ملين للطبع ؛ يزيد في الباه ؛ ولا سيما مع
حب الصنوبر ، ويبرئ من خشونة الحلق . ومن لم يعتده - كأهل
البلاد الباردة - فإنه يورث السدد ويؤذي الأسنان ويهيج الصداع ، ودفع
ضرره باللوز والخشخاش . وهو من أكثر الثمار تغذية للبدن ، وأكله على
الريق يقتل الدود - إذ أن فيه قوة ترياقية ؛ فإذا أديم استعماله على الريق ؛
جفف مادة الدود وأضعفه وقلله أو قتله . وهو فاكهة ودواء وشراب
وحلوى .

قال عنه داود الأنطاكي : « هو المرتبة السابعة من ثمر النخل وهو
مختلف كثير الأنواع كالعنب حتى سمعت أنه يزيد على خمسين صنفاً ،
وأجوده الأبيض العراقي الرقيق القشر الكثير الشحم ، الحلو النضيج ،
الذي إذا مضغ كان كالعلك . وأكثر ما ينشأ بالبلاد الحارة اليابسة التي
يغلب عليها الرمل كالمدينة الشريفة والعراق ، وأطراف مصر . . . يقطع
السعال المزمن وأوجاع الصدر ، ويستأصل شأفة البلغم خصوصاً إذا
أكل على الريق فينفع من الفالج واللقوة والمفاصل عن برد ويغذى كثيراً
ويولد الدم القوي ويصلح أوجاع الظهر ، ويقوى الكلى المهزولة . . » .

قال تعالى :

﴿ أَيَوَدُّ أَحَدُكُمْ أَنْ تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِّنْ نَّحِيلٍ وَأَعْنَابٍ
تَجْرَى مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ، فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ ﴾

[سورة البقرة آية : ٢٦٦] .

والعنب يتبع عائلة (VITACEAE) المشتعلة على عدة أجناس تصل إلى (11) جنسا ، أهمها (VITIS) المشتعل على الأصناف الأوروبية والأمريكية من العنب .

ويُذكر عن رسول الله - ﷺ - : « أنه كان يُحِبُّ العنبَ والبطيخ »

وقد ذكر الله سبحانه وتعالى . . العنب - في ستة مواضع في القرآن الكريم - في جملة نعمه التي أنعمها على عباده ؛ في الدنيا وفي الآخرة . وهو من أفضل الفواكه وأكثرها منافع . يؤكل رطباً ويابساً . وهو فاكهة مع الفواكه ، وأدم مع الإدام ، ودواء مع الأدوية ، وشراب مع الأشربة .

والعنب عرفه القراعنة منذ آلاف السنين ؛ حيث وجدت أوراقه في مقبرة « بتاح حوتب » ومن النقوش الموجودة على مقابر الأسرتين الخامسة والسادسة ، وكذلك الأسرتين الثامنة عشرة والتاسعة عشرة في طيبة يمكن التعرف على كيفية زراعة العنب عند قدماء المصريين واستخداماته المختلفة ، ومن بينها لف بعض المومياوات في أوراقه .

وجيده ؛ الكبار المائى ، والأبيض أحد من الأسود ؛ إذا تساويا في الحلاوة . والمتروك بعد قطفه يومين أو ثلاثة ؛ أحد من المقطوف في يومه ؛ فإنه مُنْفَخ مُطْلَق للبطن . والمعلق حتى يَصْمُر قشره ؛ جيد للغذاء ، مقو للبدن . وغذاؤه كغذاء التين والزبيب . وإذا أُلْقِيَ عَجَمُ العنب ؛ كان أكثر تلييناً للطبيعة . والإكثار منه مصدع للرأس ، ودفع مضرته بالرمان المرّ .

وشجرة العنب (الكَرْمُ) وهى الحَبْلَةُ ، عن النبى - ﷺ - ، أنه قال :
« لا يقولن أحدكم للعنب الكَرْمُ ؛ الكَرْمُ ؛ الرجل المسلم » وفى رواية :
« إنما الكرم ؛ قلب المؤمن » .

وعصارة قضبانها إذا شربت ؛ سَكَّنَتِ القىء ، وعقلت البطن ، وكذلك ؛ إذا مضغت قلوبها الرطبة . وعصارة ورقها تنفع من قروح الأمعاء ونفت الدم وقيته ، ووجع المعدة . وصمغه - الذى يحمل على القضبان - إذا شرب أخرج الحصاة ، وإذا لطخ به أبرأ القوب والجرب المتقرح وغيره . ورماد قضبان العنب إذا تضمد به مع الخل ودهن الورد والسذاب ؛ نفع من الورم العارض فى الطحال . وقوة دهن زهرة الكرم قابضة شبيهة بقوة دهن الورد ومنافعها قريبة من منافع النخلة .

وعسالىج العنب - المعروفة بالشرين - تفجر وتخلل ؛ ضهاداً وتقبض وتحبس وتشد الأعضاء مطلقاً . وتسلق مع الثوم والزيت فتصلح النفس وتزيل الغثيان والصفراء وتفتح الشهية وتساعد على الهضم ولها مفعول منه . وماء العنب وصمغه يذيب الطحالب وينقى الآثار كالحكة ويشد اللثة ويمنع البخر .

والحصرم ؛ هو العنب الأخضر ، وأجوده ؛ الخالى عن الحلاوة ، وهو يقمع الأخلاط الصفراوية والدوخة والعطش ويزيل الاسترخاء والترهل ، ويزيل مبادئ الحكة ؛ ذلكاً خصوصاً يابسه ، ويطيب العرق ، وماؤه أشد . وإذا طبخ به ورق الزيتون حتى يصير درهماً ؛ قلع الأسنان إذا وضع عليها بلا آلة . وإذا عصر وجفف في الشمس ورفع نفع من الخناق وأورام الحلق وسقوط اللهاة والرعاف وقذف الدم والجدرى والإسهال المزمن شرباً . وطلاء وتصلح القلاع .

والعنب هو أحد الفواكه الثلاث التى هى ملوك الفواكه ؛ هو والرطب والتين . ومنفعة العنب ؛ يُسهل الطبع ، ويسمن ويغذو جيده غذاءً حسناً .

والعنب متعدد الاستعمالات ؛ فمنه :

- عنب المائدة (TABLE GRAPES) الذى يؤكل طازجاً .
- عنب الزبيب (RAISINS GRAPES) العنب المجفف .
- عنب العصير (SWEET JUICE GRAPES) يحتوى على نسبة عالية من السكريات .
- عنب التعليب (GANNING GRAPES) عديم البذور .

ويحتوى العنب على كم كبير من الفيتامينات والعناصر التي تزيد نسبتها عن تلك الموجودة في الفواكه الأخرى ، مثل : الماغنسيوم والحديد ، والبوتاسيوم ، وعلى مواد سكرية وفيتامين (أ) وفيتامين (ج) .

والعنب الرقيق الحلو ؛ يسهل ويسمن ، وينفع الصدر والرئة وأبيضه يلين أكثر من الأسود .

أما الحصرم ؛ فينفع الأحشاء للصفراوى ، ومضر للأحشاء الضعيفة وخير مائه العتيق ، وهو مسهل ، وقابض .

عنب الثعلب : أو عنب الديب - لأن الدببة تأكل ثماره - الاصلى منه كورق الريحان ، ولونه يميل للأصفر وكذلك ثمره مع حمرة ومنه نوع جبل مزغب وزهره أحمر وورقه كورق التفاح وثمره كثمر الزيتون ، ينفع الأمراض الباردة ، وبالمالح يحل الورم .

التين

قال تعالى : ﴿ وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ * وَطُورِ سِينِينَ * وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ﴾ [سورة التين آية : ٣] .

يُذكر عن أبي الدرداء : « أهدى النبي - ﷺ - طبق من التين ، فقال : كلوا . وأكل منه ، وقال : إن فاكهةً نزلت من الجنة ، قلت هذه ؛ لأن فاكهة الجنة بلا عَجَم ؛ فكلوا منها ؛ فإنها تقطع البواسير ، وتنفع من النقرس » .

والتين يُسمى « سيقمورس » ؛ باليونانية ، ويُسمى « هجار » بالفارسية ، من أصح الأغذية إذا أكل على الخلاء ولم يُتبع بشيء ، والمداومة على الفطور عليه أربعين صباحاً بالأنيسون - الينسون - تسمناً لا يعده شيء . وهو يفتح السدد ويقوى الكبد ، ويذهب الطحال ، وعُسر البول ، وهزال الكلى ، والخفقان والربو ، وعسر النفس والسعال ، وأوجاع الصدر ، وإذا أكل بالجوز كان أماناً من السموم القتالة ، ومع السذاب يقوم مقام الترياق ، ومع اللوز والفسق

يصلح الأبدان النحيفة ، ومع القرطم ويسير النطرون يسهل الأخلاط الغليظة وينفع من القولنج - القولون - وإذا نُقِعَ في الحُلِّ تسعة أيام ثم لوزم على أكله وشرب الحُلِّ والضماد منه أبرأ الطحال . وإذا وضع مع اللحم في القدر أنضجه بسرعة .

وقال جالينوس عن التين : « انه إذا أُكِلَ مع الجوز والسَّذاب - قبل أخذ السم القاتل - نفع وحفظ من الضرر » .

قال عنه بن البيطار : « المعروف منه الأبيض والأحمر والأخضر . ينفع من وجع الصدر والرئة ، ويلين - وإذا أُضيف إليه السَّذاب ؛ يسكن احتقاناً - وأجوده الأبيض ثم الأحمر ثم الأسود ، وخيره الناضج ، وشراب التين لطيف ، وهو مُسَمِّن ، وينفع طبخه لأورام الحلق - ولبنه مع العسل المنزوع الرغوة ينفع من غشاوة العيون ؛ تقطيراً - وشراب منقوعه ينفع من السعال المزمن . . . » .

الزيتون

﴿ اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِ كَمِشْكُوفٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ
الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ
زَيْتُونَةٍ شَرْقِيَّةٍ وَأُخْرَى غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ
نُورُ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ لِلنَّاسِ
وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾ [سورة النور آية : ٣٥].

وهو من الفصيلة الزيتونية (اوليسيه) واسمه العلمى « أوليا أورويا »
أشجاره معمرة دائمة الخضرة ، وموطنه الأصل فلسطين تحتوى أوراق
الزيتون على مواد تنينية تُستخدم كمادة قابضة تقوى المعدة وتنفع
للحمى ، وتستعمل كغرغرة ، وفى مكافحة الغنغرينا كما تستخدم فى
دباغة الجلود .

أما زيت الزيتون المستخرج من الثمار ، فقد قال عنه رسول الله - ﷺ
: « اتَّكِدُوا بِالزَّيْتِ وَأَدِهُنَا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ » .

ويستخدم كمغذ وكملين وكملطف ، وينفع من السموم ويخرج
الدود ، ويلين البشرة إذا استخدم كمروخ .
وإذا مضغ ورقه ؛ أذهب فساد اللثة ، والقلاع ، وأورام الحلق وإن
دق وضمد به أو بعصارته منع القروح والأورام وختم الجراح وقطع الدم .
ويصنع من زيتة أنواع من الصابون الطبي .

الـرمان

﴿وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ
وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكْلُهُمُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّاتُ مُتَشَبِهًا وَغَيْرَ
مُتَشَبِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ
وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [سورة الأنعام آية ١٤١].

الرمان من الفصيلة البونيكسية ، ثماره غذاء وقشور الثمار والجذر
والساق تحتوى على نسب كبيرة من القلويدات واكسالات الكالسيوم ،
والتانين ، وعلى مواد نشوية ومواد ملونة ، ودهون ومواد سكرية وأحماض
عضوية . قال الإمام على كرم الله وجهه : « كلوا الرمان بشحمه فإنه
دباغ المدة » .

ومن الفوائد الطبية العديدة للرمان ؛ أن نقيعه يطرد الديدان خاصة
الشريطية ؛ ويمكن تحضير النقيع كالتالى :

يتم وضع (60) جراما من القشر الطرى لجذر الرمان ، فى (750)

جراما من الماء ، على نار هادئة لمدة (6) ساعات ، إلى أن يصير النقيع حوالى (500) جراما . ويتناول منه المريض مقدار فنجان قهوة كل نصف ساعة .

• ويحتوى قشر ثمرة الرمان أيضاً على مادة قابضة ؛ « العفص » ولذلك يُستخدم فى علاج الإسهال والدوستاريا(*) . كالتالى :

- يتم غلى قشر ثمرة الرمان فى كمية من الماء بنسبة (1) إلى (20) ، وبعد ذلك يصفى جيداً ويؤخذ منه بملعقة صغيرة من (3) إلى (4) مرات يومياً تبعاً لحالة المريض .

وتعمل تلك المادة القابضة « العفص » كذلك على طرد الدودة الوحيدة فى الأمعاء ، كالتالى :-

- يتم غلى (٥٠) جراما من قشور الرمان فى لتر ماء إلى أن يصل المزيج إلى النصف . ويتناول منه المريض (٣) فناجين قبل الأكل يومياً إلى أن يبرأ .

• وعصير الرمان غنى بالأحماض العضوية ، ويحتوى على عنصر الحديد؛ ولذلك يقى الإنسان من الأنيميا - فقر الدم - ويمنع تكوين الحصى فى الكلية ، ويساعد على تجنب مرض النقرس ، كما يساعد الرمان على هضم الشحوم والدهون .

• ويستخدم مسحوق قشور الرمان كمادة قابضة لمنع التزيف وللجروح . وإذا أحرق قشر الرمان وخلط بالعسل وطلى به آثار الجدرى وغيرها أياماً متوالية ؛ أذهب أثرها . وإذا استُخرج ماؤه بشحمه وطُبِّخ

(*) الدوستاريا - كلمة يونانية - معناها : إسهال الدم .

يسير من العسل حتى يصير كالمرهم واكتحل به ؛ قطع الصفرة من العين ونقاها من الرطوبات الغليظة .

والرمان ينفع المعدة الملتهبة ، ويمنع القيء ، ويقوى الأعضاء ويدير البول أكثر من غيره . وإذا أكل بالخبز يمنعه من الفساد في المعدة ، نافع للحلق والصدر والرئة ، جيد للسعال . وإذا وضعت عصارة الرمان في قارورة في الشمس حتى تغلظ واكتحل بها ؛ أحدث البصر .

الرجاء

قال تعالى : ﴿ فَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ ﴾ ﴿ فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّتْ نَعِيمٌ ﴾ [سورة الواقعة آية : ٨٩] .

﴿ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴾ [سورة الرحمن آية : ١٢]
 وفي صحيح مسلم - عن النبي - ﷺ - : « من غُرض عليه ريحان فلا يردّه ؛ فإنه خفيف المحمل ، طيبُ الرائحة » .

والريحان كل نبات طيب الرائحة ، فكل أهل بلد يخصصونه بشيء ، فأهل الغرب يخصصونه بالآس ، وأهل العراق والشام يخصصونه بالحبق ، وهو باليونانية ، أموسير ، وباللاتينية ؛ مؤنس ، وبالفارسية ؛ مرزباج وبالسريانية ؛ هوسن ، وبالبربرية ؛ إحاص ، وبالعبرية ؛ اخام وبالعربية ؛ ريحان ، وبمصر يسمى ؛ مرسين ، وبالشام ؛ البستاني قف وانظر ، والبرى باليونانية مرسى اغريا يعني ريحان الأرض .

فأما الآس ؛ إذا شم مفرح للقلب تفريحاً شديداً ، وشمه مانع

للرباء، وكذلك اقتراشه في البيت . وإذا دُلك به البدن ؛ قطع العرق ونشف الرطوبات الفضلية ، وأذهب نتن الإبط . ويجلو قشور الرأس وقروح الرطبة وبثور ، ويمسك الشعر المتساقط ويسوده وإذا دُق ورقه وضُب عليه ماء يسير وخلط به شيء من زيت أو دهن الورد ، وضُمِد به ؛ وافق القروح الرطبة والنملة والحمرة ، والأورام الحادة والبواسير . وإذا طُبِخ وقُطر في الأذن قطع سيلانها .

وحبه نافع من نفث الدم العارض في الصدر والرئة ، دابغ للمعدة وليس بضار للصدر ولا الرئة ؛ لجلاوته . وخاصيته ؛ النفع من استطلاق البطن مع السعال ، وذلك نادر في الأدوية . وهو مدر للبول ، نافع من لدغ المthane ، ولسع العقارب . والتخلل بعرقه مضر ؛ فليُحذَر لأن الاستيأك بعوده يبيح الجذام .

وأما الريحان الفارسي - الذي يُسمى « الحبق » - فينفع شمه من الصداع الحار ؛ إذا رَش عليه الماء ؛ ويبرد ويرطب بالعرض . وبذره حابس للإسهال الصفراوي ، ومسكن للمغص ، مقو للقلب ، نافع للأمراض السوداوية . وكله يمنع السموم مطلقاً .

والريحان اسم لأنواع كثيرة من الأحباق - جمع حبق - وما لم يُعرف إلا بهذا الاسم منه الكافوري ، ويُقال له كافور اليهود ؛ شجرة كالرمان حجماً وورقاً إلا أنه يزهر إلى الزرقة والياض ورائحته كالكافور ، إذا استنشق حُلل ما في الدماغ من الرطوبات الفاسدة والأخلاط التي في الصدر ، وإذا ضُمِد به الصداع الحار سكنه وحلل الورم ، وإذا شرب ماؤه فتح السدد وأزال اليرقان وحبس الدم حيث كان ، وكذا إن نُثر سحيقه في الجرح ، وإن غسل به في الحمام نعم البشرة وأزال الأوساخ ،

والإكتار منه يحرق الدم ، ويصلحه السكتجين ، والريحان هو المعروف
في مصر بريحان النعنع - النعناع - ويؤكل كالفجل ، والحماحم هو حبق
السودان ، وريحان القبور هو المرد سفرم ، والسليمانى ؛ الجنسفرم ،
والمكى ؛ الشاه سفرم ، واليمانى ؛ القطف .

الزنجبيل

﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ﴾

[سورة الإنسان آية : ١٧] .

من الفصيلة الزنجبيرية ، وقد يُسمى زنجبيل . منه الزنجبيل الأبيض ، والزنجبيل السنجاى ، طيب الرائحة . [عن أبى سعيد الخدرى رضى الله عنه ، قال : « أهدى ملك الروم إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم جرة زنجبيل ؛ فأطعم كل إنسان قطعة ، وأطعمنى قطعة » .

ويحتوى الزنجبيل على مواد نشوية ، وزيوت طيارة ومواد صمغية وكبريت ومواد راتنجية .

ومن فوائده المساعدة على هضم الطعام ، وتلين البطن ، وهو طارد للغازات ، ومنبه للقلب ، ومُعْرِق ومنبه ومقو للمعدة ويفيد الأحبال الصوتية ، وفي حالات التهاب اللوز كغرغرة ويستعمل كمسحوق يهيج الأنف (سعوطاً) ويحلل الرياح وهو صالح للكبد والمعدة الباردة

المزاج ؛ إذ أنه يسخنها ، ويعين على الاستمراء ، وينشف البلغم الغالب على البدن ، وينفع من ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة ؛ أكلاً واحتحلاً ، ويطيب النكهة ، ويدفع ضرر الأطعمة الغليظة الباردة . ولكل ذلك نجده في كثير من المستحضرات الطبية كما أنه نافع لظلمة البصر (كُحْلاً) . وإذا أُكِلَ على السمك ؛ منع العطش وأصلح الخلط . وهو يضر الحلق ويصلحه العسل ، وشربته إلى درهمين . وبذله الدار فلفل . مقاوم للسموم . وإن مضع مع الكندر والمصطكى وتمودى عليه ؛ نقى فضول الرأس وآلاته .

الكافور CAMPHOR

﴿ إِنَّ الْأَبْتَرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا ﴾

[سورة الإنسان آية : ٥] .

وهو من فصيلة « لورسية » واسمه العلمى : « سينامومم كامفورا CINAMOMUM CAMPHORA » يُستخرج من أوراقه زيت يستخدم فى علاج الروماتيزم والالتهابات الشعبية ، وفى علاج آلام الأسنان ، وللوقاية من الانفلوانزا وكمطهر للجهاز التنفسى وهو طارد للديدان ، ومُسكِن ، ومضاد للتشنج . والكافور جوهر حار ؛ يقطع الرعاف (التزيف الأنفى) ويذهب الدفر (التتن) وله خاصية عظيمة فى منع السن من التآكل ، وإذا وضع على السن المتآكلة منعه من الزيادة . وإذا سعط منه وزن شعيرتين مع ماء « الحس » قطع حرارة الدماغ ، وجلب نوماً وأذهب الصداع .

الحبة السوداء (حبة البركة) NIGELLA

وتسمى بالفارسية « الشونيز » وهي الكمون الهندي أو الكمون الأسود وهي بذور نبات (NIGELLA SATIVA) وهي كثيرة المنافع إذا طبخت بخل وتمضض بها نفعت من وجع الأسنان عن برد ، وإذا استعط - استنشق - بها مسحوقة نفعت من ابتداء الماء العارض من العين ، وإن ضمد بها مع الخل قلعت البثور والجرب وحللت الأورام البلغمية المزمنة ، وتنفع من الزكام العارض المصحوب بعطاس كثير ، وإذا شرب منها مثقال بماء نفعت من البهق وضيق النفس ، وهي تفتح السدد وتحلل الرياح وتجفف رطوبة المعدة ، وإذا دقت وعجن بالعسل وشربت بالماء الحار أذابت الحصاة في الكليتين والمثانة وتدر البول ، وتخرج الدود خاصة إذا عجن بماء الحنظل الرطب أو المطبوخ .

النَّبَق (ثمر السدر)

قال تعالى : ﴿لَقَدْ رَأَى مِنْ آيَاتِ رَبِّهِ الْكُبْرَى﴾

[سورة النجم آية : ١٨] .

وقد ذكر النبي - ﷺ - : « أنه رأى سِدْرَةَ الْمُنْتَهَى ليلة أُسْرِيَ به ؛ وإذا نبقها مثل قلال هجر » .

والنبق ثمر شجر السدر ، يعقل الطبيعة ، وينفع من الإسهال ، ويدبغ المعدة ، ويسكن الصفراء ، ويغذو البدن ، ويشهى الطعام ، ويولد بلغمًا ، وهو بطيء المضم ، وسويقه يقوى الحشا . وهو يصلح للأمزجة الصفراوية ، وتُدفع مضرته بالشهد .

وهو قابض ، وصمغه يذهب الحرارة اغتسالًا به ، وينقى الرأس ، ويجمع الشعر ، وورقه نافع للربو وأمراض الرئة . والنبق يقوى المعدة ، ويصلح الحلق . قال عنه داود الأنطاكي : « إنه ثمر شجر معروف ينمو في الجبال والرمل ويستتبت فيكون أعظم ورقاً وثمرًا وأقل شوكاً ، ولا يثر ورقه ؛ ويقيم نحو مائة عام ، وهو يختلف الأجزاء طبعاً ورقه حار

وثمره بارد وحطبه وكله يابس ، إذا غُلِيَ وشُرب قتل الديدان ، وفتح
السد، وأزال الرياح الغليظة ، ونشارة خشبه تزيل الطحال والاستسقاء
وقروح الأحشاء ، والشائك منه أعظم فعلاً ، وسحق ورقه يلحم الجراح
ذروراً ويقلع الأوساخ وينقى البشرة وينعمها ويشد الشعر . ومن خواصه
أنه يطرد الموام ، ويشد العصب . وإذا اعتصر النبق الحلو النضيج
اللحم وشُرب بالسكر أزال اللهب والعطش وقمع الصفراء ، وكذا يفعل
سويقه ؛ إلا أنه يقطع الإسهال ، ونواه إذا درس ووضع على الكسر ؛
جبره وكذا الرض مطلقاً . وإن طُبَّخ حتى يغلظ ولطخ على من به رخاوة
والطفل الذى أبطأ نهوضه اشتد سريعاً » .

الـ

قال تعالى : ﴿ وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوى كُلَّوَا مِنْ طَيِّبَتِ مَا رَزَقْنَكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴾ [سورة البقرة آية ٥٧] .

وقال تعالى : ﴿ وَظَلَّلْنَا عَلَيْهِمُ الْغَمَمَ وَأَنزَلْنَا عَلَيْهِمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوى كُلَّوَا مِنْ طَيِّبَتِ مَا رَزَقْنَكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴾ [سورة الأعراف آية ١٦٠] .

وقال تعالى : ﴿ يَبْنِي إِسْرَءِيلَ قَدْ أَنجَيْنَاكَ مِنْ عَدُوِّكَ وَوَعَدْنَاكَ جَانِبَ الطُّورِ الْأَيْمَنِ وَنَزَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوى ﴾

[سورة طه آية ٨٠] .

المن كلمة تعنى - بالعبرانية - هدية من الله وجاء في تفسير ابن كثير :
 « اختلفت عبارات المفسرين في المن ؛ ما هو ؟ ... عن ابن عباس :
 كان المن ينزل عليهم على الأشجار فيغدون إليه فيأكلون منه ما شاءوا .

وقال مجاهد : المن صمغة . وقال عكرمة : المن شئ أنزله الله عليهم مثل الطل شبه الرب الغليظ . وقال السدى : قالوا يا موسى كيف لنا بما ههنا أين الطعام ؟ فأنزل الله عليهم المن فكان يسقط على شجرة الزنجبيل . وقال قتادة : كان المن ينزل عليهم في محلهم سقوط الثلج أشد يابضاً من اللبن وأحلى من العسل يسقط عليهم من طلوع الفجر إلى طلوع الشمس يأخذ الرجل منهم قدر ما يكفيه يومه ذلك فإذا تعدى ذلك فسد ولم يبق حتى إذا كان يوم سادسه يوم جمعه أخذ ما يكفيه ليوم سادسه ويوم سابعه لأنه كان يوم عيد لا يشخص فيه لأمر معيشته ولا يطلبه لشيء ، وهذا كله في البرية . وقال الربيع بن أنس : المن شراب كان ينزل عليهم مثل العسل فيمزجونه بالماء ثم يشربونه .

... والغرض أن عبارات المفسرين متقاربة في شرح المن ؛ فمنهم من فسرهُ بالطعام ، ومنهم من فسرهُ بالشراب ، والظاهر - والله اعلم - أنه كل ما إمتن الله به عليهم من طعام وشراب وغير ذلك مما ليس لهم فيه عمل ولا كد . فالمن المشهور إن أكل وحده كان طعاماً وحلاوة ، وإن مزج مع الماء صار شراباً طيباً ، وإن ركب مع غيره صار نوعاً آخر ، ولكن ليس هو المراد من الآية وحده ؛ والدليل على ذلك ؛ قول البخارى ... قال النبى - ﷺ - : « الكمأة من المن وماؤها شفاء للعين » .

ومن الأشجار التى يمكن الحصول منها على المن ؛ شجرة لسان العصفور وهى شجرة مزهرة من فصيلة الزيتون (OLEACEAE) وتسمى : (FRAXINUS ORNUS) وكلمة FRAXINUS من اليونانية وقد تعنى سياج ، أما كلمة ORNUS فهى كلمة لاتينية وتدل

على إمكانية نبات شجرة لسان العصفور من تلقاء نفسها (ملائكياً أو رباتياً ، وليس شيطانياً كما هو شائع « برياً أو جبلياً .

وتتميز شجرة لسان العصفور بأزهار ذات رائحة عطرية وهي أزهار صفراء تميل إلى البياض ، ولها ثمار مجنحة ، أما بذورها فيفضاوية حمراء مائلة للبنى .

وتوجد في سيناء ، وشمالى شرق أفريقيا ، والجزائر وجبال أطلس وموطنها الأصلى جنوب أوروبا وصقلية .

والمن الذى تفرزه شجرة لسان العصفور عبارة عن مادة لزجة كالعسل حلوة المذاق بها كثير من المواد السكرية خاصة مادة الماننول MANNITOL بنسبة حوالى (80%) ، والمن يسيل من شجرة لسان العصفور إذا تم عمل شقوق فى ساقها ويتجمع ويحف على صورة قطرات صفراء مائلة للبياض هشة القوام حلوة المذاق .

والمن قد يظل على الشجرة إلى أن تحمله الرياح فيصل إلى أماكن بعيدة فى الصحراء وعند الجبال .

وموسم جمع المن يكون فى شهور الازهار فى يوليو وأغسطس ، حيث يمكن الحصول على حوالى (500) جرام من المن من ساق واحدة لشجرة لسان العصفور .

الاستخدامات الطبية للمن :-

- يستخدم كمادة غذائية سكرية لإمداد الجسم بالطاقة .

- يمكن تحضير شراب من المن بنسبة (10:1) لاستخدامه كمادة ملينة للأطفال .

- كما يمكن خلط المن بالعسل للحصول على لعوق مسهل .

وأما السلوى ؛ فقال علي بن أبي طلحة عن ابن عباس : « السلوى طائر يُشبه السمانى ؛ كانوا يأكلون منه » . . . وقال وهب بن منبه : « السلوى طير سمين ، مثل الحمامة كان يأتيهم فيأخذون منه من سبت إلى سبت » .

وهي من العائلة البقولية : (FAM.LEGUMINOSAE)

واسمها العلمي : (TRIGOMELLA FOENUM GRAECUM)

وتسمى الفريقة أو الغاريقا ، أو أعنون . وهي نبات عُشبي حولي لها
زهرة أصفر ، وتزرع في مصر والهند وجنوب أوروبا .

المكونات الفعالة في الحلبة :

بذورها تحتوي على حوالي (22%) بروتينات ، و (28%) مواد غروية
أو هلامية (MUCILAGE) ، و (6%) زيوت ثابتة وتحتوي على نوعين
من القلويدات (TRIGONELLINE تريجو نيللين) بنسبة (0,13%) ،
وكولين (CHOLINE) بنسبة (0, 05%) .

والكولين يدخل في عملية التحول الغذائي (METABOISM)
ويمكن الحصول على نوعين من السكريات - بالتحليل المائي -
وهما الجلكتوز ، والمانوز ، وتحتوي أيضاً على حمض النيكوتك

(NICOTINIC) ، وعلى مواد صابونية (SAPONINS) وعلى مواد ملونة .

الفوائد الطبية للحلبة :

يُذكر عن النبي - ﷺ - أنه عاد سعد بن أبي وقاص - رضى الله عنه - بمكة ، فقال : ادعوا له طبيباً . فدعى الحارثُ بن كلدة ، فنظر إليه ، فقال : ليس عليه بأسٌ ؛ فاتخذوا له فريقة - وهى : الحلبة ، مع تمر عجوة رطبة ؛ يُطبخان فيخسأهما - ففعل ذلك ؛ فبرأ .

ويُذكر عن القاسم بن عبد الرحمن ، أنه قال : قال رسول الله - ﷺ - : « آتشفوا بالحلبة » .

وقال بعض الأطباء : « لو علم الناس منافعها ؛ لاشتروها بوزنها ذهباً » .

إذا طبخت الحلبة بالماء ؛ ليُنث الحلق والصدر والبطن ، وتسكن السعال والخشونة والربو وعسر النفس وتساعد على تلطيف التهابات الحلق وهى فاتحة للشهية (STOMACHIC) ، وتحلل البلغم اللزج فى الصدر والمعدة ؛ إذا طبخت بالتمر أو العسل أو التين . وأخذت على الريق . وإذا طبخت مفردة وشربت بالعسل حللت الرياح والمغص . وهى مُطْلِقة للبطن ، وتساعد على عملية الهضم . ودقيقها إذا خُلِطَ بالنظرون والخل ، وضُمِدَ به ؛ حَلَّل ورم الطحال ، وإذا ضُمِدَ به الأورام الصلبة القليلة الحرارة ؛ نفعتها وحللتها ، وإذا شُرب ماؤها نفع من المغص العارض من الرياح وأزلق الأمعاء .

وإذا شُربت مع وزن خمسة دراهم قُوَّة ؛ أدرت الحيض . وإذا طُبخت
وُغسل بها الشعر ؛ جعلته ، وأذهبت الحزاز(*) . وإذا جففت وقُلِّيت
وسف منها ؛ أزالَت برودة المثانة وسلس البول ، ولا يزيد في استعمالها
أكثر من عشرة دراهم يومياً . وهي نافعة للكبد ؛ إذا خُلطت مع بذر
الهندبا ؛ شُرباً . وتنفع مع دهن الورد للحرق .

(*) الحزاز : هو القراع الإنجليزي (القوياء) .

الينسون

اسمه العلمى : « بمبنيلا أنيسوم » وهو عشب مصرى قديم وهو من العائلة الخيمية ، واسمه العربى قديماً ؛ « الأنيسون » ، وهو الرازيانج الرومى ، ويزرع فى اسبانيا وإيطاليا وروسيا .

والينسون عشب حولى ، أزهاره بيضاء تميل إلى الإخضرار وتتجمع فى نورات دقيقة جميلة ، وأوراقه مجنحة ومن هنا اشتقت كلمة « بمبنيلا » التى تعنى جناح أو مجنح - ولا يزيد طول عشب الينسون على نصف المتر . ويحتوى الينسون على زيوت ثابتة بنسبة حوالى (30%) ، وعلى زيوت طيارة بنسبة من (3 - 5%) ، وعلى مواد سكرية ومواد بروتينية واكسالات كالسيوم .

الفوائد الطبية للينسون :

- إذا طبخ مع عرقسوس نفع الصدر من الهواء وضيق التنفس وإذا استشق بمسحوقه سكن الصداع البارد وإذا اكحل به مدقوقاً منخولاً ؛ منع الدموع السائلة المزمنة والينسون يقطع البلغم ويطرد الريح الغليظة ، ويحلل ويحلو ويغذى ، ويسكن الأوجاع ، ويُعرق ، ويفتت الحصى

وينفع الكل والطحال ، ويذهب الخفقان ، ويمنع السعال ، والإعياء ، وهو منه قوى للجهاز الهضمي ، ويعالج المغص الناتج عن سوء الهضم ويفتح الشهية ، ويطرد الغازات ؛ لاحتوائه على كم كبير من الزيوت الطيارة ، ويفيد في علاج الامتسقاء ، ويفيد في علاج المغص المصحوب بانتفاخ خاصة عند الأطفال .

مسواك (أراك)

SALVADORA PERSICA

قال رسول الله - ﷺ - : « لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة » .

وقال : « مالى أراكم تدخلون على قُلُحاً (*)؛ استاكوا » .

وقال على بن أبى طالب كرم الله وجهه : « السواك يزيد في الحفظ ويذهب البلغم » .

قال داود بن عمر الأنطاكي : « الأراك ، ويسمى السواك ، عربى .. يقرب من شجر الرمان إلا أن ورقه عريض مسبط .. مشوك له زهر إلى الحمرة ، يخلف حباً كالبطم أخضر ثم يحمر ثم يسود فيحلو . وهو جلاء محلل مقطع يفتح السدد ويقطع البلغم والرطوبات اللزجة والرياح الغليظة . وإذا غلى في الزيت سكن الأوجاع طلاء ، ولا يقوم مقام حبة في تقوية المعدة وفتح الشهية شيء ، وورقه محلل ، وذلك الأسنان بعوده يحلو ويقوى ويصلح اللثة ويتقيها من الفضلات .. » .

(*) قُلُحاً : أى صفر الأسنان .

وينبغي القصد في استعمال السواك المتخذ من خشب الأراك فربما أذهب طلاوة الأسنان وصقلتها وهيئها لقبول الأبخرة المتصاعدة من المعدة والأوساخ .

ومتى استعمل باعتدال ؛ جلى الأسنان ، وقوى العمود ، وأطلق اللسان ومنع الحفر ، وطيب النكهة ، ونقى الدماغ وشهى الطعام .

وبعد أن أخضع العلماء السواك لإختبارات علمية ؛ ثبتت صلاحيته كأداة للعناية بالأسنان واللثة ؛ إذ أكدت النتائج أن الخشب الذى يقطع منه عود السواك « الأراك » يحتوى على مادة الفلور ومواد أخرى مضادة للبكتريا ؛ يستخلصها الأراك من التربة .

ومن المعروف أن مادة الفلور - التى ثبت وجودها فى الأراك - تجعل مينا الأسنان أكثر مقاومة للأحماض التى تنتجها البكتريا والجراثيم - خاصة البكتريا المسماة ؛ ستربتوكوكاس مونانيس (STREPTOCOCCUS MUTANS) - من المحتويات السكرية الموجودة فى بقايا الأطعمة المتبقية بين الأسنان .

وهناك مادة معدنية موجودة فى المينا - وهى مادة الهيدروسياباتيت - تقوم مادة الفلور بتحويلها إلى مادة مقاومة للتحلل ؛ وهى مادة فلوريدروسياباتيت .

لذلك لا ينبغي أخذ مسواك من شجرة مجهولة - أو من أى شجرة غير الأراك - فربما كانت سُمًّا ؛ فى أسوأ الأحوال ، أو نحصل منها على عود سواك ليست له أى فائدة ؛ على أحسن الفروض .

وفى صحيح البخارى ، عن الرسول - ﷺ - : « السواك مطهرة للقمم ، مرضاة للرب » .

فالسواك يطيب القم ، ويشد اللثة ويجلو البصر ، ويذهب بالحفر ، ويُصْحُ المعدة ، ويصفى الصوت ، ويعين على الهضم ، ويسهل مجارى الكلام ، وينشط للقراءة والذكر والصلاة ، ويطرد النوم ، ويعجب الملائكة . ويُستحب كل وقت .

عن عامر بن ربيعة ، قال : « رأيت رسول الله - ﷺ - مالا أحصى ، يستاك ؛ وهو صائم » . وقال البخارى : قال ابن عمر : « يستاك أول النهار وآخره » .

EUGENIA CAROPHYLLATA

وهو البراعم الزهرية الجافة لنبات : (EUGENIA CAR-)
 شجرته كالياسمين ، وهو كثير المنافع ، أجوده الطيب
 الرائحة الصلب الحاد ، يقوى الدماغ البارد والدهن والحفظ والصوت ،
 ويجلو البلغم ويطيب النكهة ويقوى الأعضاء الرئيسية كلها والصدر
 والمعدة والكلى والكبد والطحال ، ويمنع الفواق والغثيان والقرء ،
 ويزيل الخفقان بالسكنجيين ، ويقع فى الأكحال فيحد البصر ويجلو
 الغشاوة .

ويحتوى القرنفل على زيت طيار VOLATILE OIL بنسبة حوالى من
 (14 - 21 %) وعلى مواد تنينية (TANNINS) بنسبة حوالى من
 (10 - 13 %) وعلى مواد متبلورة (CARYOPHYLIN) .

قال عنه ابن البيطار :

« هو ثمر شجر ، أو زهرها ، يحد البصر ، ويقوى الباه ، ويزيل برد
 الكبد ، والدماغ والمعدة والامتسقاء » .

والقرنفل عرفه الإنسان منذ آلاف السنين ، وهو متعدد الفصائل ؛

فمنه : الملكى ، والوردى ، والعطرى ، والبرى ، والعذراء ، والشاعر ،
والبستاني ؛ وقرنفل البساتين يوجد منه (120) نوعاً ، وتعمر شجرته
حولى (10) أعوام ، ويتميز بألوان متعددة ؛ منها : الأصفر والأحمر
والأرجوانى ، وتختلف شجرة القرنفل باختلاف الفصيلة والنوع ؛ فشجرة
القرنفل المعروفة فى آسيا تُنتج حولى (60) رطلاً من الازهار سنوياً ،
وتعمر (100) سنة ، وقد يصل قطر جذعها إلى حولى (2) متر.

والقرنفل معروف منذ القدم ضمن التوابل والأدوية ، وأفضله الزاهى
السمار الدسم الثقيل الحريف الطعم القوى الرائحة ، وهو مطهر للمعدة
وللفم حيث يُسَكِّن آلام الأسنان ، وهو مضاد للسموم ويعالج القروح
وآلام الرأس ويخفض الحرارة .

البابونج

يُشرب مغلياً كالشاي ، ويحتوى على مادة الأزولين الزرقاء ، وهو عُشب سريع النمو والإزهار ، يستخدم - كمشروب - لتعريق الجسم ، وهو مُلطّف وملين ، يُنقّي الصدر من البلغم ، ويُسكّن أوجاع المعدة ، ويفتت الحصى ، ويزيل النفخة ، ويزيل الصداع ووجع الكبد ، ويُذهب بالإغماء ، ويشفى البثور ، ويزيل التشنج وشم زهر البابونج ؛ يقوى الدماغ ، ويسكن وجعه ، ويطرد الرياح ، ويحلل الزكام . ولزهوره البيضاء ، والصفراء زيت عطرى طيب الرائحة .

قال عنه « جالينوس » :

« هو قريب القوة من الورد فى اللطافة لكنه حاد وحرارته كحرارة الزيت ، يُسكن الأورام ؛ دهاناً . ويقوى الأعضاء العصبية كلها . وهو أنفع الأدوية أكثر من غيره . ويستمرخ - يدهن - بدهنه فى الحميات ، وينفع فى كل حمى غير شديدة الحدة ، ويقوى الدم ، ويساعد على الهضم » .

وإذا نُثر مسحوق زهر البابونج فوق الالتهابات والقروح ؛ نفعها . ويقيد فى التهابات الأنف والأذن .

قال عنه « داود بن عمر الأنطاكي » : - « إنه محلل ملطف لا شيء
مثله في تفتيح السدد وإزالة الصداع والحميات والناقض والأرماذ ؛ شرباً
ومرغاً وانكباباً على بخاره خصوصاً بالخل . ويقوى الباه والكبد ،
ويقت الحصى مطلقاً ، ويدر الفضلات ، وينقى الصدر من نحو
الربو ويقلع البثور ، ويذهب الإعياء والتعب والصلابات والتزلات
وفساد الأرحام والمقعدة نطولاً بطبيعته ، وينفع من السموم ، ودخانه
يطرد الهوام . ودهنه يفتح الصمم ، ويزيل الشقوق ووجع الظهر ،
وعرق النساء ، والمفاصل والنقرس والجرب . وينبغي أن يُضاف إليه في
علاج المحرور الشعير ، ويقوى فعله في المبرودين بالزيت العتيق ،
وأجود ما اتخذ للخزن أقراصاً . وهو يضر الحلق ويصلحه العسل ،
وشربته إلى ثلاث مثاقيل . وبدله القيصوم أو البرنجاسف » .

ويدخل زيتة الأزرق وخلاصته في تركيب بعض الأدوية
ومستحضرات التجميل .

APIUM GRAVEOLIENS

نبات عطر الرائحة طيب المذاق ، منه البستاني ، ومنه ما ينمو في الماء أو في الجبال .

اسمه العلمي : (APIUM GRAVEOLIENS) ويحتوى الكرفس على زيت طيار (CELERY) بنسبة حوالى (2-2,5%) وهو زيت عطرى نفاذ لونه أصفر فاتح يحتوى على مركبات أكسوجينية منها ؛ السيلينين (SELINE) ، والليمونين (LEMONENE) ، والسيدانوليد (SEDANOLIDE) .

وصفه داود الأنطاكي ، فقال :

« الكرفس يختلف باختلاف منابته فمنه جبلى ؛ هو الصخرى ، والفطر اساليون مائي هو الأوراساليون النهري ، ويستانى ؛ هو المستبت خاصة ، ... يفتح الشهوة والسدد فيزيل اليرقان والطحال وعسر البول ، ويذيب الحصى ، ويزيل الربو وعسر النفس ، والرياح الغليظة ، والفواق ويرد الأحشاء خصوصاً الكبد ، ووجع الجنين والوركين والخصية ولو بلا غسل ، وعصارته بدهن الورد والخل طلاء ناجح في الحكة والجرب في الحمام مع النظرون والكبريت لا بدونها كما

شاع ، وهو يتقى البدن من غوائل الأدوية الحارة والسموم والمغص والعطش البلغمى ؛ إذا شُرِبَت عصارته بعد غليها بماء الرمان والسكر سواء كانت السموم موجودة أم لا ، والمربى منه أبلغ فيما ذكر وبذره أقوى من أصله ، والشراب المطروح فيه مثله في النفع ، وينفع عرق النساء ، ويحل الأورام ضامداً ويحلو الآثار كالثآليل والبرص خصوصاً بالنوشادر والعسل ، وهو يُقَرَّح ويسجج ويورث الصرع حتى إن الحامل إذا أكلته جاء المولود مخبولاً أو يصرع وكذا المرضعة ويملا الأرحام رطوبة ويصدع ويضر بالرئة ويصلحه الحماما والهندبا والخس والخل وشربة بذره درهم ، وأصله درهمان ، وعصارته ثمانية عشر ، والمقدونس منه ، وبذله التانحواه أو الكمون .

وقال الرازى عن الكرفس :

« ينبغي أن يُجْتَنَّب أكله ؛ إذا خيف من لدغ العقارب » .

وقال عنه ابن القيم الجوزية :

« البستانى منه يطيب النكهة جداً . . . وورقه رطباً ينفع المعدة والكبد البارد ، ويُدِر البول والطمث ، ويفتت الحصى ، وجه أقوى في ذلك ، وينفع من البحر » .

ووصفه ابن البيطار ، فقال : « ينبت في الماء ، وهو أجوف الساق ، ينفع السعال - الكحة - والربو وضيق التنفس » .

ويستخدم الكرفس في تضميد العين لتخليصها من الأورام ، ولعلاج أمراض المفاصل . ويؤكل طازجاً أو مطبوخاً أو بذوراً . وإذا حُلِط عصيره بدهن الورد وقليل من خل خمر ، وتدللك به في الحمام سبعة أيام ؛ أزال الجرب .

المقدونس (البقدونس)

أوراقه وثماره وجذوره غنية بالزيت الطيار (VOLATILE OIL) وهو غنى بفيتامين (A) PROVITAMIN..A ، وفيتامين (C)، وعلى كثير من العناصر MICROELEMENTS مثل التيتانيوم ، والبورون والنحاس والحديد ، ويحتوى زيتة على مادة الأيول وهى مادة سامة .

الفوائد الطبية للبقدونس : - يساعد على تحسين النظر ، ويعمل كمعرق ويزود الجسم بالفيتامينات ، فاتح للشهية ، ويفيد الجهاز الهضمى ويفيد فى تحسين الحالة الصحية العامة للإنسان ، ويدر البول ويفيد فى علاج الاستسقاء ، وفى التهاب المثانة ، وحصى الكلى ، وفى أمراض الكبد والمرارة - الحويصلة الصفراوية - ويحسن نشاط القلب ، ويحلل الغازات فى حالة الانتفاخ ، ويقوى الثة ويساعد على تنظيم التنفس ، ويقضى على الطفيليات ، ويساعد عصيره الطازج على تخفيف لدغ الحشرات . ويمكن شرب عصيره مضافاً إلى أى عصير آخر مثل الجزر ؛ لعلاج الحصى فى الكلى والمثانة ، والتهاب الكلية ، وللمساعدة على تقوية الأوعية الدموية ، وللحفاظ على الأداء الطبيعى للغدة الدرقية ، والغدة الكظرية - الغدد فوق الكلوية .

ويمكن استخدام مغلى البقدونس فى تجميل وتنعيم الوجه والجلد ،
كما يلى :-

يتم غلى كمية من أوراق البقدونس فى نصف لتر ماء ، ويمكن
إضافة عصير ليمونة إلى المغلى ، ويتم دهان الوجه بواسطة قطعة من
القطن - قبل أن يبرد المغلى - وتكرر العملية (٣) مرات يومياً للتخلص من
النمش وللحصول على جلد ناعم وطرى .

وإذا شرب البقدونس مع المستكى بالماء الدافىء أذهب المغص .

الزعرتر

هو نبات مثل النعناع ، من الأعشاب المزهرة وزهره يعميل إلى الزرقاء ، ومنه نوع برى غزير الفروع وأوراقه صغيرة متقابلة وأزهاره بنفسجية . ويحتوى الزعرتر على مواد مطهرة قوية تفوق الفينول والكريزول والكاربول وغيرها بمقدار أربع مرات . كما يحتوى على زيت طيار (VOLATILE OIL) .

تحضير زيت الزعرتر :-

بوضع كمية من عُشبة الزعرتر فى زجاجة شفافة على أن تُغمر العشبة بزيت الزيتون وتغلق الزجاجة بإحكام وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين ، بعدها تُعصر العشبة جيداً من خلال قطعة قماش ، ويحفظ الزيت لحين الحاجة إليه .

فوائد زيت الزعرتر :-

يطرد الديدان المعوية ، وذلك بوضع (3-4) نقاط من الزيت المذكور على قطعة سكر (3) مرات يومياً لمدة (4) أسابيع . وهو يساعد على تسكين الآلام ويعمل كمطهر قوى .

تحضير مستحلب الزعتر : -

توضع ملعقة صغيرة من عشبة الزعتر لكل كوب أو فنجان من الماء المغلى . ويشرب من (1-3) مرات يومياً ويمكن تحليته بالعسل أو بالسكر.

فيساعد على علاج التهابات الفم ، وآلام الأسنان ، والزكام واللوز والسعال الديكى ، والتزلات المعوية والتهابات الرئة والقصبه الهوائية ، ويساعد على تدفق الحرارة إلى الأطراف ويعالج انتفاخ الرئة والتزلات الصدرية ، وينفع القولنج ، ويحسن اللون . ويستخدم الزعتر فى الطعام ليعطيه نكهة طيبة ، ويدخل فى تركيب محاليل الغرغرة ، ويدخل فى صناعة معاجين الأسنان كمادة حافظة ومطهرة .

الشيح

نبت طيب الرائحة بالبادية . أنواعه كثيرة ويتميز برائحة عطرة ،
يقطع البلغم ، ويفتح السدد ويخرج الديدان والأحلاط الفاسدة ،
ويذهب الفواق - الزغطة - والمغص ، والخلط اللزج ، وأوجاع الظهر
والورك شرباً ودهناً بدهنه ، ورماده مع أى دهن كان يزيل داء الثعلب
والحزاز ، وينبت الشعر طلاءً ، ويحل عسر النفس ؛ شرباً ، والرمد ؛
طلاء . ويدبر الفضلات ، ويذهب الحميات مطلقاً .

وإذا تم تبخير المنزل برائحته فإنه يطرد الحشرات والبعوض . وهو
يساعد على الهضم ، ويُسْكِن الآلام الروماتيزمية .

قال عنه ابن البيطار : - « أن أجوده الأرمنى ، وهو مقطع للرياح .
ورماده بزيت اللوز نافع من داء الثعلب (٥) ؛ طلاء » .

ورماد الشيح مع بعض الأدهان ؛ يسرع إنبات شعر الصبيان .

(٥) داء الثعلب سقوط شعر الرأس في بقع معينة من فروة الرأس .

شجرة الغار أو الرند تسمى بالفارسية «ماهستان» وباليونانية «دانيمو» تبقى ألف عام ، عريضة الأوراق أملس ومنه دقيق والكل طعمه مُر طيب الرائحة ، يجعل بين التين فيطيه ويمنع تولد الدود فيه ، حبه كالزيتون ينفرك قشره الرقيق الأسود عن حب أحمر ينقسم نصفين ؛ يستأصل أنواع الصداع كالشقيقة والضربان والربو وضيق النفس والسعال المزمن والرياح الغليظة والمغص والقولون والطحال وجميع أمراض الكبد والكلى والحصى (شرباً) بالعسل في المبرودين والسكنجيين في المحرورين . ويستخرج منه دهن يسمى دهن الغار وزيته ينفع فيما ذكر نفعا عظيماً ، والحب ينفع من السموم كلها . ويذهب أوجاع الظهر والمفاصل والنسا والنقرس والحذر - طلاء وسعوطاً - كيف استعمل .

العرعر

هو السرو الجبلى أو السرو البرى .

يستخدم زيت العرعر كمطهر للمسالك البولية وتقوية مناعة الجسم وفى تدليك المفاصل المصابة بالروماتيزم . وإذا أحرق العرعر فإن دخانه يطرد الذباب والموام . وهو ملطف ويدفع ضرر لسع الموام . يشفى من السعال المزمن ، وأوجاع الصدر ، عن رطوبة وضعف المعدة والمغص والرياح ويرد الكلى وسيلان الرطوبة من الإحليل ، والبواسير ، ويقاوم السموم . وهو يخشن الصدر وتصلحه كثيرا . ويقع فى الضمادات والغسولات ؛ فيقطع العرق ، ويشد البدن ، وشرته متقال .

الزعفران SAFFRON

يسمى « الكركم » (بالسريانية) ، وبالفارسية « كركياس » ، ويسمى الرعبل ، والجساد ، والدلقان ، وهو ينبت كثيراً بالمغرب وأرمينية اسمه العلمى : (CROCUS SATIVUS) من الفصيلة الصوسنية (FAM. IRIDACEAE) ومنه نوع معروف بالزعفران الإسباني : (SPANISH SAFFRON) . وهو يقوى الخواص ، وفى الأكحال يحد البصر ويذهب الخفقان فى الشراب ، وفى دهن اللوز المر يسكن أوجاع الأذن (قطوراً) ، ويقوى المعدة والكبد ويذيب الطحال (شرباً) بنحو الكرفس ، ويُسكن ألم السموم ، وبالعسل يفتت الحصى ويحلل ويدر الفضلات ، ولا يجوز مزجه بزيت ولا كلخ فيضعف . ومع الفريون يُسكن التقرس وأوجاع المفاصل والظهر (طلاء) . ويزيل الغشاوة والزرقة من العين (كحلاً) ويذهب القروح والجرب . وهو يحتوى على نوعين من الجليكوسيدات، وهى البكروكروكين -PICROCRO- CIN التى يتسج عنها زيت طيار - إذا تحللت - وبها زيت ثابت . والكروكين CROCIN وهى المادة التى تعطى اللون الأصفر .

نتيجة لدراسة علمية ميدانية قام بها مجموعة من العلماء والباحثين ثبت أن فيتامين (أ) الذي يستخلصه جسم الإنسان من الكاروتين ؛ يقى من الإصابة بالسرطان خاصة سرطان الرئة ؛ لأنه يساعد على نمو الأنسجة المبطنة لممرات الهواء في الرئة . والجزر من أكثر الأغذية التي تحتوى على «الكاروتين» ويتبعه السبانخ ، والكوسة ، والطماطم ، والتفاح ، واللفت ، والقرنيط .

والجزر المخلل مع الملح ينفع المعدة المؤلة . والجزر مقو إذا طبخ بالسكر يكون أسرع هضماً ويسكن المغص .

قال عنه داود الأنطاكي : «معروف ينبت ويستنب وهو برى وبستاني ، وأجوده المتوسط الحجم ، الأحمر الضارب إلى صفرة الحلو ، يقطع البلغم ، وينفع أوجاع الصدر والسعال والمعدة والكبد والاستسقاء ، ويدر ويفتت الحصى ، وإذا خلل ومُثِّح لم يعادله في تذويب الطحال غيره ، يورث الوجه حمرة ، والمستدير منه المعروف عندنا بالشوندر أعظم في ذلك ، وطبيخ أصوله يحلل الدم الجامد ؛ نظولاً ، والأورام الحادة

وبذره بدر البول جداً ، ويفتح السلد ويزيل اليرقان والبله الغريبة ووجع الظهر ، وجزء منه مع مثله يزر سلجم ؛ إذا حُشيا في فجلة وشويت فتت الحصى ؛ أكلاً وأزالت الحرقان وعسر البول . والجزر بأجمعه ينفع من الشوصة ووجع الساقين لكن بذره أقوى . وهو بطيء المهضم منفع يولد رياحاً غليظة ويصلحه الأنيسون - (الينسون) - وصنعتة ؛ أن يُعصر ويطحخ ويصفى ويغلى بعد التصفية حتى يبقى ربعه على التقديرين يُضاف إلى الماء مثل ربعه عسلأ ، وتودع الجرار مسلوذة الرؤوس حتى يتهى .

جوزة الطيب (جوزبوا) NUTMEG

نبات MYRISTICA FRAGRANS من فصيلة MYRISTICA-
CEAE.

« جوزبوا » يسمى « جوز الطيب » لعطريته ، ودخوله في الأطياب ،
وتحتوى بذور جوز الطيب على حوالى (5 ~ 15%) زيت طيار
(VOLATILE OIL) الذى يحتوى على مادة (MYRISTICIN) وهى
سامة ، ويحتوى على مادة (SAFROLE) ، ويوجد الزيت الطيار
أحياناً على شكل بللورات تعرف بإسم « زبدة جوز الطيب » -NUT-
MEG BUTTER.

الفوائد الطبية لجوز الطيب :-

يقطع البلغم ، ويحلل صلابات الكبد والطحال والاستسقاء^(١)
واليرقان^(٢) وعسر البول^(٣) ، ويذهب البخار^(٤) من الفم والمعدة ،

(١) الإستسقاء ؛ انصباب كميات من السائل المصل في جوف الغشاء البريتونى .

(٢) اليرقان ؛ مرض الصفراء .

(٣) عسر البول ؛ التبول بصعوبة وألم .

(٤) البخار ؛ رائحة الفم غير المستحبة .

وضربان المقاصل ؛ طلاء وشرباً . ويطيب رائحة العرق ، ويذهب
الصداع وإذا دُقَّ جوز الطيب وخلط به غسل نحل وبصل وملح ؛ كان
صالحاً لعضة الكلب ؛ ضياداً .

وإذا دُقَّ ونخل واكتحل به ؛ نفع العين ، وقواها ، وزاد في نورها .
وجوز الطيب يصلح النكهة إصلاحاً لا يعدله فيه إلا المركبات الكبار .
ويقوى فم المعدة فيمنع الغثيان والقيء ، ويجود المضغ .

قال ابن البيطار عن جوز الطيب : - « هي ثمار من أشجار دائمة
الإخضرار وتزرع غالباً في المناطق الحارة من جزائر الهند . ولها رائحة طيبة
ومرارة ، ومنبهة تصلح المعدة ، وتخلد إذا أكثر منها . ويستخرج منها
زيت « البهار » وإذا غُلِيَ - جوز الطيب - في الزيت وقطر في الأذن ؛
نفعها . ولا يضر ولا يُسكر متى مُزج بالعسل » .

قال أبو منصور بن مارية - (وكان من رؤساء البصرة) - :

« أخبرني شيوخنا قال : كان بعض أهلنا قد استسقى وآيسوا من حياته ، فَحُمِلَ إلى بغداد وشاوروا الأطباء فيه ، فوصفوا له أدوية كبارا ، فعرفوا أنه قد تناولها ، فلم تنفع ، فأيسوا من حياته ، وقالوا : لا حيلة لنا في برئه ، فسمع العليل ، فقال : دعوني الآن أنزود من الدنيا وأكل ما أشتهى ، ولا تقتلونني بالحمية ، فقالوا : كل ما تُريد ، فكان يجلس بباب الدار ، فمهما اجتاز به اشتراه وأكله ، فمر به رجل يبيع جرادا مطبوخاً ، فاشتري منه عشرة أرطال ، فأكلها بأسرها ، فانحل طبعه ، فقام في ثلاثة أيام أكثر من ثلاثمائة مجلس ، وكاد يتلف ، ثم انقطع القيام ، وقد زال كل ما كان في جوفه وثابت قوته ، فبرأ وخرج يتصرف في حوائجه ، فرآه بعض الأطباء ، فعجب من أمره وسأله عن الخبر فعرفه ، فقال : ليس من شأن الجراد أن يفعل هذا الفعل ! ولابد أن يكون في الجراد الذي فعل هذا خاصية ، فأحب أن تدلني على صاحب هذا

الجراد الذى باعه لك ، فما زال فى طلبه حتى علم به ، فرآه الطيب فقال له : ممن اشتريت هذا الجراد ؟ فقال ما اشتريته أنا أصيده وأجمع منه شيئاً كثيراً وأطبخه وأبيعه ، قال : فمن أين تصطاده ؟ فذكر له مكانا على فراسخ يسيرة من بغداد ، فقال له الطيب : أعطيك ديناراً ونحى معى إلى الموضع الذى اصطدت منه الجراد ، قال : نعم ، فخرجا وعاد الطيب من الغد ومعه من الجراد شيء ومعه حشيشة ، فقالوا له : ما هذا ؟ قال : صادفت الجراد الذى يصيده هذا الرجل يرعى فى صحراء جميع نباتها حشيشة يُقال لها : مازريون ؛ وهى من دواء الاستسقاء ، فإذا دُفع إلى العليل منها وزن درهم أسهله إسهالاً عظيماً لا يؤمن أن ينضب ، والعلاج بها خطر ؛ ولذلك ما يكاد يصفها الأطباء . فلما وقع الجراد على هذه الحشيشة ، ونضجت فى معدته ، ثم طُبِخ الجراد ؛ ضعف فعلها بطيختين ، فاعتدلت بمقدار ما أبرأت هذا .

يتبين لنا من هذه الحكاية ؛ أن بعض الأعشاب قد تُضر ؛ إذا لم تُعالج بصورة صحيحة ، ومن كل ما سَبَقَ يتعين علينا التعامل مع طب الأعشاب بطرق قال الأطباء العرب القدماء بأكثرها ؛ وبمزيد من البحوث والتجارب للوقوف على منافع كل عشبة وكل نبتة وتقدير الكمية المطلوبة منها للتأثير على هذا المرض أو ذاك وتعيين أصلح طريقة لتناول تلك العشبة أو ذلك النبات . ونذكر هنا بعض النصائح التى حددها الأطباء العرب :

١ - إذا كان الدواء كريبه الطعم لا يتحملة المريض ؛ يُخلط بما يصلح

طعمه .

٢ - المحافظة على الدواء بتوفير كافة الظروف التي تبقيه صالحاً لأطول فترة زمنية دون أن يفقد خصائصه وتأثيره .

٣ - التحكم في مسار الدواء داخل الجسم ؛ فإذا كان الدواء يُراد له البقاء في مكان ما في الجسم قليلاً ليعمل عملاً فائقاً فيه ، ويكون هذا الدواء سريع النفوذ ؛ يُجلبط بمشط .

٤ - إذا كان الدواء أقوى في مفعوله من المطلوب ؛ يُضاف إليه دواء مفرداً يُضعف من قوته وتأثيره .

٥ - إذا لم نستطع علاج مرض ما بدواء من المفردات ؛ فيتم خلط أكثر من دواء من المفردات بحيث تقابل في مفعولها مرض المريض .

٦ - إذا كان الدواء أقل في مفعوله من المطلوب ؛ يضاف إليه مفرداً أو أكثر ليقوى قوته .

٧ - إذا كان الغرض من الدواء ؛ أن يفعل فعلاً معنياً في عضو أو موضع قريب من المعدة - مثلاً - ويُحاف أن يكسر الهضم الأول أول الهضم الثاني (أبيض الأدوية أو الهضم المعروف بالتأثير البادئ FIRST PASS EFFECT) أو غيرهما ؛ يُقرن الدواء بحافظ غير متفاعل يصرف عنه عادية الهضمين أو غيرهما من أسباب ؛ حتى يصل الدواء إلى الموضع المحدد سالماً ، ولكي لا يُحدث الدواء تأثيرات جانبية (SIDE EFFECTS) ضارة في عضو من الأعضاء السليمة .

فصل الطب بالأعشاب

على التطب بالأدوية الكيميائية

الأدوية الكيميائية	الأعشاب
مرتفعة التكلفة وهي تجارة رائجة أحدث بها الغرب «استعماراً دوائياً» لدول العالم الثالث .	١ - رخيصة التكلفة ومن السهل الحصول عليها - (مجاناً في بعض المناطق)
مفعمة بالأضرار الجانبية الخطيرة والتي قد تكون أشد ضرراً من المرض الذي تؤخذ من أجله ؛ رغم اتباع كل النصائح المرفقة معها .	٢ - ليست لها تأثيرات جانبية تذكر ؛ خاصة إذا أحسن إستخدامها وتقدير الكمية المطلوبة منها لشفاء مرض بعينه .
تؤلم المريض - خاصة الأطفال - إذ أنها لكى تكون مؤثرة فيجب أن تؤخذ عن طريق الحقن .	٣ - لا تؤلم المريض ؛ إذ أنها تؤخذ عن طريق الفم كالطعام والشراب ، أو كمروخ ودهانات وغيرها .
أدوية مركبة غريبة يتقبلها الجسم بصعوبة .	٤ - الإعشاب عبارة عن أدوية مفردة يتقبلها الجسم

	ويمتصها بسرعة وبصورة طبيعية .
الدواء الواحد لا يصلح إلا لمرض واحد .	٥ - العشبة الواحدة تكاد تكون صيدلية كاملة وعلاجاً ناجحاً لأمراض شتى .
لا غذاء فيها	٦ - معظمها غذاء يفيد الجسم .
التخلص من التالف منها ، ومن النفايات الناتجة عن تصنيعها ؛ يلوث البيئة ويضر بكل الكائنات الحية .	٧ - لا تضر البيئة ؛ بل تفيدها من نواحي كثيرة .
تحتاج إلى شروط كثيرة لتخزينها وكثيراً ما تتلف من سوء التخزين ، أو لإنهاء فترة صلاحيتها .	٨ - يسهل الاحتفاظ بها وتعمد زمناً طويلاً .
تتفاعل الأدوية مع بعضها البعض فتحدث آثاراً ضارة ، ومعظمها يصعب التنبؤ به .	٩ - ليست لها تفاعلات بينية INTERACTIONS
تتلف أشياء أثناء إصلاح شيء ؛ انظروا إلى آثار العلاج الكيميائي على مريض بالسرطان	١٠ - تحفظ الصحة ، وتعمل على تأخير الشيخوخة وعشبة الجنسنج الصينية مشهورة بذلك .

﴿ وشهد شاهد من أهلها ﴾

أضرار الأدوية الكيميائية

نشرت مطابع جامعة كاليفورنيا - في الولايات المتحدة الأمريكية -

UNIVERSITY OF CALIFORNIA PRESS.

كتاب : « PRESCRIPTIONS FOR DEATH DRUGGING
OF THE THIRD WORLD »

بمعنى : « وصفات من أجل الموت لتسميم العالم الثالث » . لثلاثة
من المؤلفين ، وهم : الأمريكى « ميلتون سيلفرمان » والأمريكى « فيليب
لى » والمولندية « ميالديكر » .

قالوا فيه ان الأدوية تتدفق على العالم الثالث ، (وهى أدوية كيميائية
ضارة أو شديدة الخطورة ؛ نتيجة لأثارها الجانبية المتعددة) من الغرب .
وكثير من هذه الأدوية محظور استخدامه فى الغرب ، أو هى منتجات
جديدة تُطرح فى العالم الثالث لتجربتها على المرضى - كفئران تجارب - أو
أنها أدوية منتهية الصلاحية ، أو قاربت مدة صلاحيتها على الإنتهاء ،
وهى فى أحسن الأحوال أدوية لا فائدة منها . والعالم الثالث يُعتبر مقلباً
لنفايات مختبرات الأدوية الكيميائية الغربية .

داء الدوا

وتقول الدكتورة « ميالديكر » ؛ نقلاً عن طيب أفريقي : « يموت 10%) من الأطفال في العديد من بلداننا - من الأطفال المصابين بالحصبة - نتيجة للتلقيح ؛ أحياناً لأن سوء التغذية يمنع أجسادهم من تطوير القدرة المناعية ، وأحياناً لأننا نضطر إلى استخدام لقاح إن لم يكن فقد صلاحيته في بلد المنشأ . . فإنه يكون فقدائها أثناء التخزين والنقل هنا » .

وإستاداً إلى « منظمة العمل الصحي الدولية » (HAI) نجد أن 73%) من مضادات الإلتهابات عديمة الفائدة .

ويقول كتاب « الصفات البريطانية » الوطني : أن 85%) من الأدوية المضادة للإسهال - التي يلفظها الغرب في إفريقيا - « لا يمكن أن يوصى بها لهذا المرض » .

وأن 30%) من الأدوية المطروحة في العالم الثالث عبارة عن مركبات متعددة الفيتامينات ومسببة للتحافة ، وهي وإن كانت ذات فائدة في الغرب فلا فائدة منها في دول العالم الثالث . بالإضافة إلى أن أثمان تلك الأدوية يُقتطع من ثمن الغذاء الضروري في بلدان العالم الثالث .

وقال هؤلاء الأطباء أن كثيرا من الأدوية لا يتم ذكر العديد من أضرارها في النشرات التي توزع معها ، فعلى سبيل المثال : دواء «الأمينوبيرين » لا يرد في تعليماته أنه يؤدي إلى الحمى اللاحيضية (AGRANULOCYTOSIS) .

وأن دواء « ديفينوكسيلات » لا يرد في تعليماته أنه ممنوع على الأطفال . ولا يتم ذكر الأضرار الجانبية « للكلونيدين » الذي يتسبب في أنواع من النزف الدماغى .

ولا يتم ذكر الأضرار السمية « للاميسيلين » ، وغيرها من الأدوية ، ونجد أن دواءً مثل « كليوكينول » أنتج أساساً لعلاج الدوسنتاريا الأميبية ، وطرح في الأسواق ، وعندما استخدم في اليابان أدى - نتيجة لآثاره الجانبية - إلى إصابة أكثر من (10) آلاف مريض ؛ بمرض إضافى وهو مرض (SMON) بمعنى : « الاعتلال العصبونى البصرى العسلى شبه الحاد » وتم مقاضاة الشركة المنتجة للكليوكينول ، وحكم عليها بغرامة (500) مليون دولار بالإضافة إلى تقديم الشركة اعتذارا شخصيا لكل مريض تضرر من الكليوكينول . وتم سحب الكليوكينول من أسواق الولايات المتحدة الأمريكية ولكنه ترك في العالم الثالث ليباع على أنه مضاد للإسهال .

وكذلك المضاد الحيوى المسمى « كلورامفينيكول » الذى عُرف منذ الخمسينيات بمجموعة من آثاره الجانبية الخطيرة ومنها فقر الدم اللاتمنى (APLATIC ANEMIA) . وهو لا يستخدم في الغرب إلا في الحالات المرضية الخطيرة ورغم ذلك فهو يباع في دول العالم الثالث - بىرو على سبيل المثال - بدون نشرات على أنه دواء مضاد للإسهال أيضاً .

وكثير من الأدوية تُرْفَق معها نشرات تختلف صيغتها إذا طُرِحت في الغرب عن صيغتها إذا طُرِحت في أسواق العالم الثالث ؛ حيث يتم إغفال الكثير من الأعراض الجانبية الضارة مثلاً : « التيراسيكلين » الذي يُحدث أضراراً بالكبد والكلَى . و « اللينكوميسين » الضار جداً للمقُولون . وكثير من المضادات الحيوية لها أضرار متعددة وبعضها عديم النفع .

خاتمة

وبعد كل ما قدمناه - وهو غيض من فيض - من الأدلة من القرآن الكريم ومن أحاديث الرسول - ﷺ - الذى قال عنه الله سبحانه وتعالى :

﴿ مَا ضَلَّ صَاحِبُكُمْ وَمَا غَوَى * وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَى * إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَى * عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَى * ذُو مِرَّةٍ فَاسْتَوَى * وَهُوَ بِالْأُفُقِ الْأَعْلَى * ثُمَّ دَنَا فَتَدَلَّى فَكَانَ قَابَ قَوْسَيْنِ أَوْ أَدْنَى * فَأَوْحَى إِلَى عَبْدِهِ مَا أَوْحَى ﴾ [سورة النجم آية ١٠] .

ومن التراث ومن أقوال الحكماء والأطباء قديماً وحديثاً ، ومن تجارب معملية أثبتت نتائجها فوائد النباتات والأعشاب كغذاء وكدواء . فليس هناك مجال للشك فى حقيقة العلاج بالأعشاب ، وأنه حقيقة وليس وهماً كما يظن البعض .

وصيحات الرفض التى تنطلق كل آن وآخر تصدر من الأطباء - والتأييد يأتى من الأطباء أيضاً - وهم فى حقيقة الأمر يقولون نعم لطب الأعشاب ، ولا لطب العطارين ، فكل يوم تتأكد حقيقة وتظهر فائدة لعشبة من الأعشاب وبمرور الوقت تزداد قيمة الأعشاب وترجع كفتها مقابل الأدوية الكيميائية وهى فى كثير من الأحيان الحل الأخير حينما

تعجز العلاجات المعروفة ، والأطباء الذين يعارضون يعرفون أنها علاج
مكمل للطب الكيميائي حالياً ، ولكن لن نلبث إلا قليلاً - مع مزيد من
التجارب والأبحاث على الأعشاب - حتى نرى أن الأدوية الكيميائية هي
المكملة للتطبيب بالأعشاب ، وأن طب الأعشاب يسود والطب
الكيميائي ينحسر .

ملحق بالمكاييل والأوزان

الدرهم = (5) دائق = \pm (3,5) جم
 الدائق = $(\frac{1}{6})$ درهم = $(\frac{1}{4})$ درهم (عند اليونانيين) = (3) قراط
 \pm 0,5 جم
 أوقية = (6) مثقال = أونس
 المثقال = (10/7) درهما = (4,4) جم = (20) قيراطا
 القيراط = (4) شعيرات
 الإستر = (4) مثاقيل = (6) دراهم + (2) دائق
 الرطل = (12) أوقية = (130) درهما ؛ (بالبغدادى)
 الصاع = (10) أقساط
 القسط = (3) أرطال أو (4) أرطال = (20) أوقية
 القسط الرومى = $(1\frac{1}{3})$ رطل .
 البندقة = (1) مثقال = (1) درخية
 الدرخمى = (1) مثقال = (6) أويلات
 الجوزة = (7) مثاقيل
 الدورق = (2) رطل ؛ (بالبغدادى)
 الحبة = $(\frac{1}{4})$ قيراط (+) 0,2 جم

ملحق بأسماء بعض النباتات والاعشاب

الماززيون = أسد الأرض = الشبيعة وهو الخاملاء أو الغريرا .

الرازيانج = الشمّر أو الشّمار

الفنّا = عنب الثعلب

البُسْر = الرُّطَب

البابونج = ثَفّاح الأرض

الرازيانج الرومي أو الشامي = الينسون

البقلة الحمقاء = الرجلّة = البقلة المباركة = البقلة الزهراء

البندورة = الطماطم = الطماط

الشلجم = اللفت

القرطم = العصفر

الرقى = البطيخ

الملفوف = الكرنب

الشمندر = البنجر

الرويد = الفجل

الخرنوب = الخروب المعروف

الشونيز = حبة البركة

البر = الحنطة

البازيلا = البسلة

الطروح = القثاء = الفقوس

يُورّش = قشر الرمان

ملحق بأسماء بعض الأمراض

السعال = الكحة

القلاع = قروح صغيرة في الغشاء المخاطي البطن للقم

البهاق = الجلد يصاب به بدءا يقضى على الأجسام الصبغية .

الاستسقاء = انتفاخ البطن نتيجة لإنصباب سائل مصل في الغشاء

البرتونى للأمعاء

اليرقان = مرض الصفراء

النملة = مرض جلدى يُعرف بالإكزيما

القالج = الشلل النصفى

القولنج = إتهاب حاد في القولون

الرعاف = النزيف الأنفى

الثآليل = (جمع ثآلول) وهى السنط أو السنطة

الشقيقة = الصداع النصفى

الفواق = الزغطة

السل = مرض الدرن

الثعلبية = داء الثعلب ؛ وهو مرض جلدى يصيب بقعاً معينة من فروة الرأس فيسقط الشعر منها .

المبطون = المصاب بداء البطن (الإسهال)

البثور = الخراج الصغير بالجلد (جمع بثرة)

القوباء = القُراع الانجلزى (جمعها ؛ قوابى)

النسا = الألم الوركى الناتج عن إنضغاط الضفيرة العصبية العجزية (عرق النسا) .

الحزاز = القراع الانجلزى

الفهرس

٧	أهداء
٩	استهلال
١١	المقدمة
١٥	طب الأعشاب عند قدماء المصريين
١٧	طب الأعشاب الصيني
١٨	طب الأعشاب عند العرب
١٨	ابن البيطار
٢١	أبو بكر الرازي
٢٤	البغدادى
٢٥	اعشاب ونباتات أجريت التجارب عليها وثبتت فوائدها الطبية
٢٧	الثوم
٣٢	الثوم والسرطان
٣٣	البصل
٣٦	النخل
٣٧	الفوائد الطبية للبلح
٣٨	نوى البلح
٣٨	الجمار (قلب النخل)

٣٩	التمر (البلح الجاف)
٤٠	العنب
٤١	شجرة العنب
٤٢	عساليج العنب
٤٣	الحصرم
٤٣	عنب الثعلب
٤٤	التين
٤٦	الزيتون
٤٨	الرمان
٥١	الريحان
٥٥	الزنجبيل
٥٧	الكافور
٥٩	الحبة السوداء (حبة البركة NGELLA)
٦١	النبق (ثمر السدر) NIGELLA
٦٣	المن MANNA
٦٥	الإستخدامات الطبية للمن
٦٧	الحلبة FENUGREEK
٦٨	الفوائد الطبية للحلبة
٧٠	الينسون
٧٠	الفوائد الطبية للينسون
٧٢	مسواك (آراك) SALVADORA PERSICA
٧٥	القرنفل EUGENIA CAROPHYLLATA CLOVES

٧٧	البابونج
٧٩	الكرفس APIUM GRAVEOLIENS (CELERY)
٨١	المقدونس
٨٣	الزعر - تحضير زيت الزعر
٨٤	تحضير مستحلب الزعر
٨٥	الشيح
٨٦	ورق غار LAUREL ورق اللورا BAYLEAVES
٨٧	العرعر
٨٨	الزعفران
٨٩	الجزر
٩١	جوزة الطيب (جوزيوا NUTMEG) الفوائد الطيبة لجوز الطيب
٩٣	من فوائد نبات المازريون
٩٤	النصائح التي حددها الأطباء العرب
٩٦	فضل التطيب بالأعشاب على التطيب بالأدوية الكيميائية
٩٨	وشهد شاهد من أهلها (أضرار الأدوية الكيميائية)
٩٩	داء الدواء
١٠٢	خاتمة
١٠٤	المكاييل والأوزان
١٠٥	اسماء بعض النباتات والاعشاب
١٠٧	اسماء بعض الأمراض
١٠٩	الفهرس

﴿سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا﴾
﴿إنك أنت العزيز الحكيم﴾

سورة البقرة

رقم الإيداع : ١٥٦٩ / ٢٠٠٠

LSBN: 977 - 01 - 6724 - X



هذا هو العام السابع من عمر «مكتبة الأسرة» .. ومنذ سنوات طوال لم يلتف الناس حول مشروع ثقافى كبير كما التقوا حول هذا المشروع الثقافى الضخم حتى أصبح مشروعهم الخاص، وطالبوا باستمراره طوال العام. واستجيبنا لهذا المطلب الجماهيرى العزيز إيماناً منا بأهمية الكتاب؛ وبالكلمة الجادة العميقة التى يحترقها؛ فى إعادة صياغة وتشكيل وجدان الأمة واستعادة دورها الحضارى العظيم عبر السنين.

لقد استطاعت «مكتبة الأسرة» .. أن تعيد الروح إلى الكتاب مصدراً هاماً وخالداً للثقافة فى زمن الإبهارات التكنولوجية المعاصرة.. وها نحن نحفل ببدء العام السابع من عمر هذه المكتبة التى أصدرت (١٧٠٠) عنواناً فى أكثر من ٣٠ مليون نسخة، تحتضنها الأسرة المصرية فى عيونها وعقولها زاداً وترائلاً لا يلى من أجل حياة أفضل لهذه الأمة.. ومازلت أحلم بكتاب لكل مواطن ومكتبة فى كل بيت.

سوزان مبارك



8
2

Bibliotheca Alexandrina



05333674

١٥٠ ق

مكتبة الأسرة

مهرجان القراءة للجميع